

Vivre son couple au quotidien avec Dieu



Equipes Notre-Dame
Vivez votre couple dans la Foi



L'écoute

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Relire sa vie de couple

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps en réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Dieu dans ma vie

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Amour tendresse désir

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Discerner pour choisir en couple

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Qui fait quoi ?

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Les Conflits dans le couple

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Argent, maître ou serviteur

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

La belle-famille

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Le numérique et la vie de couple

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Chrétien et citoyen

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Besoin de fête

- [1. Introduction](#)
- [2. Parole de Dieu](#)
- [3. Préparation individuelle](#)
- [4. Préparation en couple](#)
- [5. Le temps de la réunion](#)
- [6. Pour aller plus loin](#)

Introduction

Ce thème, proposé aux Equipes Notre-Dame, a été bâti à partir de thèmes du Parcours Ensemble. Il a la particularité d'aborder à chaque réunion un sujet concret touchant la vie du couple. Et il permet aussi une découverte de ce Parcours proposé dans les paroisses afin que les équipiers le connaissent et puissent en parler.

Douze sujets ont été retenus parmi ceux proposés dans le Parcours Ensemble : l'écoute – les conflits dans le couple – relire sa vie de couple – Dieu dans ma vie – amour, désir, tendresse – discerner pour choisir – argent, maître ou serviteur – le numérique et le couple – besoin de fête – la belle-famille – qui fait quoi ? – chrétien et citoyen.

Chaque équipe choisira 8 ou 9 sujets parmi les 12 proposés pour les étudier pendant les 8 ou 9 réunions de l'année. Elle les étudiera dans l'ordre qui lui convient. Toutefois il est important de commencer par le sujet « L'écoute » qui conditionne ensuite l'étude des autres sujets.

La démarche et la progression proposées par le Parcours Ensemble ont été conservées, avec notamment l'importance accordée à la réflexion personnelle avant la réflexion en couple. Ces deux étapes ne peuvent pas être sautées, elles demandent du temps, la seconde s'apparentant souvent à un Devoir de S'Asseoir. Si vous vous contentez de les lire rapidement, elles risquent de peu vous intéresser ! Le temps consacré à la préparation est fondamental. Il comprend aussi une vidéo à regarder en couple, ainsi que plusieurs autres vidéos et des textes pour approfondir.

Certaines adaptations ont été faites afin qu'on retrouve dans ce thème le vocabulaire propre aux Equipes Notre-Dame : Devoir de S'Asseoir, partage sur un PCE, mise en commun, échange sur le thème. Un défi du mois est proposé dans chaque réunion : il pourra donner l'idée d'une règle de vie éventuellement.

Ce thème demande du temps de préparation, mais son abord est facile, et la réflexion sur notre vie de couple est à ce prix !

L'écoute



Ce sujet est le fil conducteur de toutes les réunions. Gardons-le en mémoire lors de chaque rencontre, pour assurer la qualité de nos échanges. Chacun s'efforcera de rester discret sur ce qui est dit. Ce qui est dit en réunion est confidentiel.

1. Introduction



Nos réunions et nos préparations en couple ne pourront être fructueuses que dans un climat de confiance, qui respecte la liberté de chacun et qui s'appuie sur l'écoute, l'écoute... et encore l'écoute !

Dans notre monde où les moyens de communication ne cessent de se développer, où tout le monde communique avec tout le monde, vite et loin, sait-on écouter ? Savons-nous écouter l'autre, notre conjoint, nos enfants, nos proches, les autres ?

Pour écouter il ne suffit pas d'entendre, encore faut-il être

disponible et vouloir réellement comprendre l'autre.

“Écoute Israël” dit Dieu, et nous, sommes-nous à l'écoute ?



2. Parole de Dieu

Lisons, écoutons et méditons ce texte de la parole de Dieu, qui nous éclaire sur le thème abordé ce jour :

Livre du Deutéronome, chapitre 6, versets 1 à 9

Moïse, en vue de la Terre promise, après avoir reçu de Dieu les Tables de la Loi, s'adresse au peuple hébreu libéré de l'esclavage en Égypte :

¹ Voici le commandement, les décrets et les ordonnances que le Seigneur votre Dieu m'a prescrit de vous enseigner, pour que vous les mettiez en pratique dans le pays dont vous allez prendre possession quand vous aurez passé le Jourdain.

² Tu craindras le Seigneur ton Dieu. Tous les jours de ta vie, toi, ainsi que ton fils et le fils de ton fils, tu observeras tous ses décrets et ses commandements, que je te prescris aujourd'hui, et tu auras longue vie.

³ Israël, tu écouteras, tu veilleras à mettre en pratique ce qui t'apportera bonheur et fécondité, dans un pays ruisselant de lait et de miel, comme te l'a dit le Seigneur, le Dieu de tes pères.

⁴ Écoute, Israël : le Seigneur notre Dieu est l'Unique.

⁵ Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force.

⁶ Ces paroles que je te donne aujourd'hui resteront dans ton cœur.

⁷ Tu les rediras à tes fils, tu les répéteras sans cesse, à la maison ou en voyage, que tu sois couché ou que tu sois levé ;

- 8 tu les attacheras à ton poignet comme un signe, elles seront un bandeau sur ton front,
- 9 tu les inscriras à l'entrée de ta maison et aux portes de ta ville.

Comment est-ce que j'accueille cette parole de Dieu dans ma vie ? Qu'est-ce que cette lecture questionne en moi ?

3. Préparation individuelle



Chacun de son côté prend le temps de lire les réflexions ci-dessous (peut-être faut-il les lire plusieurs fois).

Écouter c'est...

Écouter est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un... C'est lui dire, non pas avec des mots, mais avec ses yeux, son visage, son sourire et tout son corps : tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là... Pas étonnant si la meilleure façon pour une personne de se révéler à elle-même, c'est d'être écoutée par une autre !

Écouter, c'est commencer par se taire... Avez-vous remarqué comment les dialogues sont remplis d'expressions du genre : « c'est comme moi quand... » ou bien « ça me rappelle ce qui m'est arrivé... » Bien souvent ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi. Écouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif.

Écouter, c'est vraiment laisser tomber tout ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami : marcher à son pas, proche mais sans gêner, se laisser conduire par lui, s'arrêter avec lui, repartir avec lui, pour rien, pour lui.

Écouter, ce n'est pas chercher à répondre à l'autre, sachant qu'il a en lui-même les réponses à ses propres questions. C'est refuser de penser à la place de l'autre, de lui donner

des conseils et même de vouloir le comprendre.

Écouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance tel qu'il se définit lui-même sans se substituer à lui pour dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver la voie qui est la sienne.

Écouter ce n'est pas vouloir que quelqu'un soit comme ceci ou comme cela, c'est apprendre à découvrir les qualités qui sont spécifiques en lui. Être attentif à quelqu'un qui souffre, ce n'est pas donner une solution ou une explication à sa souffrance, c'est lui permettre de la dire et de trouver lui-même son propre chemin pour s'en libérer.

Écouter c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être jamais donné : de l'attention, du temps, une présence affectueuse.

Puis chacun recherche et note, de préférence par écrit, un exemple précis où :

- il s'est senti écouté par son conjoint
- il a le sentiment d'avoir écouté son conjoint
- Qu'est-ce qui me permet de dire que j'ai été bien écouté(e) ou que j'ai bien écouté l'autre ?
- Qu'est-ce qui fait que ça s'est bien passé ? (paroles, attitudes, gestes, regards...)

4. Préparation en couple



Ceci peut constituer un Devoir de S'Asseoir.

Première étape : Visionner la vidéo



<https://youtu.be/iX0Y503OVn4>

Deuxième étape : Réfléchir ensemble

- Chacun présente à l'autre ses deux exemples sans être interrompu. On échange les papiers et on prend quelques instants pour les lire séparément.
- En couple, chacun exprime ses réactions sur les exemples de l'autre.
- Quand il (elle) a cru m'écouter, me suis-je réellement senti écouté(e), oui ou non ?
- Pourquoi oui ou non ?

Troisième étape : Prier ensemble

- Relisons la parole de Dieu proposée ci-dessus.
- Prenons un petit instant de silence ensemble (ou autre forme de prière au choix de chacun)
- Lisons la prière suivante :

**Seigneur, tu me dis d'écouter.
 Écouter ta Parole,
 Écouter mon frère et ma sœur,
 Écouter mon cœur.
 Toi qui donnes ce que tu ordonnes,
 Fais-moi la grâce de cette écoute !
 Apprends-moi à toujours mieux écouter !
 Fais de moi ton disciple,
 Toi qui écoutais sans cesse le Père
 Et qui accueillais chacun avec bienveillance !
 Oui, Seigneur, fais-moi le don de l'écoute
 Afin que moi aussi je sois écouté de Toi, des
 autres,
 Et mon cœur soit dans la joie !**

- Prions avec les mots de Jésus : « Notre Père »

Quatrième étape : Pistes pour préparer l'échange en équipe

- Qu'est-ce qui nous a touchés pendant notre préparation personnelle ou en couple, qu'avons-nous envie de partager à l'équipe de nos réflexions et/ou de la vidéo sur le thème ?
- Quels éléments nous semblent indispensables à une bonne écoute en famille ?

5. Le temps de la réunion



Mise en commun des événements marquants du mois. Ce que l'on souhaite partager.

Un exercice pratique d'écoute. Nous nous sommes déjà présentés les uns aux autres. Chaque membre de l'équipe présente un autre équipier (famille, travail, loisirs...) Dans

un second temps, cette présentation sera éventuellement complétée par l'un ou l'autre et enfin par l'intéressé.

Echange sur le thème, selon les pistes du chapitre ci-dessus.

Partage sur le PCE du mois : l'écoute de la Parole

Notre défi du mois

Choisir individuellement, en couple ou en équipe un défi concret à faire ce mois-ci, en lien avec ce que nous avons partagé du thème, par exemple...

- Prendre un temps en couple dans le mois pour échanger sur un sujet de notre choix, en nous écoutant vraiment. Pour associer Dieu à notre échange, nous pouvons commencer et finir ce temps par une prière (Notre Père ou toute autre à notre goût).

- ...

Nous pouvons dire ou non aux autres le défi choisi.

Prière (qui peut également être faite en début de réunion). On peut relire la parole de Dieu, reprendre la prière proposée pour le temps en couple, partager des intentions, chanter, dire un « Notre Père »... au choix de chaque équipe.

6. Pour aller plus loin



DEUX VIDÉOS SUR L'ÉCOUTE

Le point sur « l'écoute active » de Carl Rogers :

Un reportage de France 3



<https://youtu.be/INJbP1prz0Q>

« La parole : défi du couple savoir écouter l'autre » :

Eclairages avec Jean-Eudes Tesson, conseiller conjugal



<https://youtu.be/OnKwsFow60g>

TEXTES DE LA PAROLE DE DIEU CITÉS DANS LA VIDÉO

Évangile de Jésus-Christ selon Saint Matthieu, ch. 13, verset 13 :

¹³ Si je leur parle en paraboles, c'est parce qu'ils regardent sans regarder, et qu'ils écoutent sans écouter ni comprendre.

Premier Livre de Samuel chapitre 3, versets 1 à 10 :

¹ Le jeune Samuel assurait le service du Seigneur en présence du prêtre Éli. La parole du Seigneur était rare en ces jours-là, et la vision, peu répandue.

² Un jour, Éli était couché à sa place habituelle – sa vue avait baissé et il ne pouvait plus bien voir.

³ La lampe de Dieu n'était pas encore éteinte. Samuel était couché dans le temple du Seigneur, où se trouvait l'arche de Dieu.

⁴ Le Seigneur appela Samuel, qui répondit : « Me voici ! »

⁵ Il courut vers le prêtre Éli, et il dit : « Tu m'as appelé, me voici. » Éli répondit : « Je n'ai pas appelé. Retourne te coucher. » L'enfant alla se coucher.

⁶De nouveau, le Seigneur appela Samuel. Et Samuel se leva. Il alla auprès d'Éli, et il dit : « Tu m'as appelé, me voici. » Éli répondit : « Je n'ai pas appelé, mon fils. Retourne te coucher. »

⁷Samuel ne connaissait pas encore le Seigneur, et la parole du Seigneur ne lui avait pas encore été révélée.

⁸De nouveau, le Seigneur appela Samuel. Celui-ci se leva. Il alla auprès d'Éli, et il dit : « Tu m'as appelé, me voici. » Alors Éli comprit que c'était le Seigneur qui appelait l'enfant,

⁹et il lui dit : « Va te recoucher, et s'il t'appelle, tu diras : "Parle, Seigneur, ton serviteur écoute." » Samuel alla se recoucher à sa place habituelle.

¹⁰Le Seigneur vint, il se tenait là et il appela comme les autres fois : « Samuel ! Samuel ! » Et Samuel répondit : « Parle, ton serviteur écoute. »

Évangile de Jésus-Christ selon Saint Marc, ch. 12, versets 28 à 34

²⁸Un scribe qui avait entendu la discussion, et remarqué que Jésus avait bien répondu, s'avança pour lui demander : « Quel est le premier de tous les commandements ? »

²⁹Jésus lui fit cette réponse : « Voici le premier : Écoute, Israël : le Seigneur notre Dieu est l'unique Seigneur.

³⁰Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme, de tout ton esprit et de toute ta force.

³¹Et voici le second : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. Il n'y a pas de commandement plus grand que ceux- là. »

³²Le scribe reprit : « Fort bien, Maître, tu as dit vrai : Dieu est l'Unique et il n'y en a pas d'autre que lui.

³³L'aimer de tout son cœur, de toute son intelligence, de toute sa force, et aimer son prochain comme soi-même, vaut mieux que toute offrande d'holocaustes

et de sacrifices. »

³⁴Jésus, voyant qu'il avait fait une remarque judicieuse, lui dit : « Tu n'es pas loin du royaume de Dieu. » Et personne n'osait plus l'interroger.

PROPOSITIONS SUPPLÉMENTAIRES

7 conseils pour pratiquer l'écoute active, et ainsi mieux se faire comprendre et mieux comprendre les autres



<https://bit.ly/3kKIFME>

Texte : "l'écoute" par le Père Pierre Trevet, prêtre du diocèse du Puy en Velay

Écouter l'autre, c'est le plus beau cadeau que nous puissions lui faire.

Écouter, c'est d'abord arrêter son cinéma intérieur, s'obliger à se taire.

Écouter, c'est reformuler : « Vous voulez dire ceci ? », « Vous sentez-vous angoissé ? », « Ressentez-vous de la colère ? ». Ainsi, la personne peut préciser, affirmer sa réflexion, son analyse en disant : « oui c'est tout à fait cela » ou bien « Non pas exactement. »

Nous avons tous des tendances qui nous empêchent d'écouter :

Tendance à porter un jugement, à approuver ou à sanctionner, « Tu devrais », « Tu n'aurais pas dû »...

Tendance à trouver des explications : « S'il vous arrive cela, c'est que ... » On intellectualise.

Tendance à soutenir : « Ce n'est pas grave », « Je te plains », « Je suis passé par là » ou « Je te comprends. »

Tendance à trouver des solutions : « Il faudrait

que tu fasses ceci ou cela. »

Il faut vraiment mettre de côté toutes ces tendances pour écouter l'autre, aller à son rythme, marcher avec lui pas à pas. C'est vraiment un cœur à cœur qui permet à l'écouté de se sentir exister, de se sentir reconnu. »

« Une visiteuse de l'aumônerie de l'hôpital venait d'écouter pendant plus d'une heure une personne malade. Elle n'avait pas dit un seul mot, sauf pour reformuler, poser la petite question pour éclaircir. Au moment où elle quitte la chambre pour continuer ses visites, la personne malade lui dit : « Merci pour tout ce que vous m'avez dit. » Notre écoute en dit plus long que nos discours. »

**Comment est-ce que je repars après cette rencontre ?
Quelle est ma prière ?**

**Est-ce que j'écoute vraiment mon conjoint ?
Est-ce que ce que je me sens écouté dans mon couple ? Une réunion pour apprendre à vraiment écouter l'autre.**