

L'amour dans tous ses états !



L'Hymne à la Charité est une clé pour comprendre comment le sacrement de mariage « perfectionne » l'amour des époux. Ce beau texte est peut-être l'un des plus connus et des plus commentés de la Bible, mais nous nous appuierons plus particulièrement sur l'exégèse du pape François, au chapitre 4 de son exhortation apostolique « La Joie de l'Amour ».

Il s'agit, pour nous, de donner des points de repères concrets, en dépassant l'analyse purement psychologique pour entrer, peu à peu, dans une dynamique spirituelle. L'amour n'est pas simplement question de sentiments et d'émotions, d'intelligence et de volonté mais aussi une attitude intérieure d'accueil de la grâce et de don. Le sacrement de mariage nous permet de passer d'un amour humain limité, à la charité, c'est-à-dire à un lien habité par l'amour de Dieu.

Pour s'y retrouver...

En guise d'introduction...

1. L'amour véritable

1. L'amour prend patience
2. L'amour rend service
3. L'amour n'envie pas
- 3 bis. L'amour trouve sa joie dans la vérité
4. L'amour ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil
5. L'amour ne cherche pas son intérêt
6. L'amour excuse tout
7. L'amour supporte tout
8. L'amour fait confiance en tout

2. L'amour dialogue ! La communication dans le couple

1. Communiquer, une manière de se donner et de recevoir
2. Les canaux de la communication
3. Les règles de la communication
4. Les poisons de la communication
5. Prendre les moyens d'une bonne communication

3. Temps de prière

En guise d'introduction...

PwPt 1 - Bienvenue à la paroisse Saint-Fulgence-et-Saint-Glinglin

⇒ *Bilan rapide sur la newsletter reçue depuis la dernière rencontre.*

⇒ *Brève reprise de ce qui a été dit la dernière fois.*

Lors de notre dernière rencontre, nous avons parlé du sacrement de mariage : le Christ s'engage à nos côtés pour perfectionner notre amour ; pour que, par Lui, avec Lui et en Lui, nous puissions nous aimer fidèlement et nous donner librement l'un à l'autre pour toujours, en portant de nombreux fruits.

Nous allons aujourd'hui essayer de voir comment nous aimer « comme » Le Christ aime l'Eglise, comment nous aimer « dans le respect et la sainteté ». Cela peut paraître un peu abstrait ! Mais saint Paul nous donne des clés très concrètes pour construire un amour toujours plus profond, il nous dit ce qu'est l'amour authentique vécu au jour le jour, comment aimer en actes, en paroles et en vérité, dans notre vie quotidienne.

1. L'amour véritable

Le code de la route des époux chrétiens

PwPt 2 - A lire, à relire, à imprimer pour l'accrocher au-dessus de l'évier !

J'aurais beau parler toutes les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas la charité, s'il me manque l'amour, je ne suis qu'un cuivre qui résonne, une cymbale retentissante.

J'aurais beau être prophète, avoir toute la science des mystères et toute la connaissance de Dieu, j'aurais beau avoir toute la foi jusqu'à transporter les montagnes, s'il me manque l'amour, je ne suis rien.

J'aurais beau distribuer toute ma fortune aux affamés, j'aurais beau me faire brûler vif, s'il me manque l'amour, cela ne me sert à rien.

L'amour prend patience ; l'amour rend service ; l'amour ne jalouse pas ; il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil.

Il ne fait rien d'inconvenant ; il ne cherche pas son intérêt ; il ne s'emporte pas ; il n'entretient pas de rancune.

Il ne se réjouit pas de ce qui est injuste, mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai. Il supporte tout, il fait confiance en tout, il espère tout, il endure tout.

L'amour ne passera jamais.

1 Co 13, 1-8

Notre objectif

Rester concrets tout en élevant le débat ! Donner des repères précis pour induire des changements réels dans les comportements, les fonctionnements, les relations des fiancés. Cherchons à agrandir leur cœur, à les aider à dépasser les raisonnements individualistes qui imprègnent notre société pour les aider à entrer dans la dynamique du don gratuit. Les citations de la Joie de l'Amour [notées comme suit : AL n° X (Amoris Laetitia)] sont **à votre intention**. Sauf exception, il n'est pas utile de les lire aux fiancés, ce serait fastidieux.

Quand on lit ce texte de saint Paul, on peut trouver cela un peu ambitieux. Bel idéal ! Mais est-ce réalisable ? Oui, nous dit le Christ, avec sa grâce. « *Sans moi, vous ne pouvez rien faire* », dit-Il à ses disciples ! Avec Lui, en revanche, nous sommes capables de donner le meilleur de nous-mêmes. Rien de magique, une fois de plus ! C'est notre volonté de progresser qui permettra à la grâce de se déployer.

PwPt 3 - La clé pour progresser : la politique des petits pas. Aimer l'autre demande de l'entraînement. On ne peut changer des comportements, des sentiments négatifs qu'en posant, chaque jour, de petits actes concrets qui vont en sens inverse de nos mauvaises réactions spontanées. On ne guérit de la tendance à l'accusation qu'à force de bénédiction, du mensonge que par la pratique de la vérité, de l'envie que par le compliment etc. Mille petits pas mènent loin !

1. L'amour prend patience

Amoris Laetitia, n° 91-92

La patience dont il s'agit ici, « c'est une qualité du Dieu de l'Alliance » : **la pondération** qui donne une chance au repentir, **la miséricorde** qui relève le pécheur et manifeste la puissance de Dieu.

La patience, c'est la vertu la plus utile aux époux et aux parents ! C'est elle qui permet de durer, de s'inscrire dans le temps, en laissant à chacun le temps de mûrir, à commencer par soi-même. **Nous sommes des êtres de progrès**, inscrivons-nous dans le temps, dans une logique de progression jusqu'à la vie éternelle. Dieu nous donne du temps pour progresser, donnons-en à notre conjoint. Il s'agit vraiment d'entrer dans une dynamique de miséricorde, de chutes et de relèvements, qui est aussi un chemin spirituel de dépouillement, d'humilité, de purification de l'amour.

Cette patience se renforce quand je reconnais que l'autre aussi a le droit de vivre sur cette terre près de moi, tel qu'il est. Peu importe qu'il soit pour moi un fardeau, qu'il contrarie mes plans, qu'il me dérange par sa manière d'être ou par ses idées, qu'il ne soit pas tout ce que j'espérais.

*L'amour a toujours un sens de profonde compassion qui porte à **accepter l'autre** comme une partie de ce monde, **même quand il agit autrement que je l'aurais désiré.***

AL n° 91-92

Il ne s'agit évidemment pas de tout accepter, ni de supporter l'intolérable (la violence verbale et physique, l'instrumentalisation, par exemple), mais **d'admettre que l'autre soit différent**, qu'il ait ses propres schémas, ses propres fonctionnements - **PwPt 4 - 5**

Les grands ennemis de la patience

- L'impatience ☺, le « tout, tout de suite ». Le temps est une donnée fondamentale à intégrer, l'amour a besoin de temps.
- Le reproche, la récrimination qui usent le couple et n'apportent aucune dynamique de progrès.
- La fatigue qui favorise l'impulsivité et la colère.
- Le perfectionnisme - très féminin : la femme, « comité d'amélioration du foyer » (J. Gray) a une fâcheuse tendance à vouloir « améliorer » son homme ! *Le problème survient lorsque nous exigeons que les relations soient idylliques ou que les personnes soient parfaites, ou bien quand nous nous mettons au centre et espérons que notre seule volonté s'accomplisse* (pape François).

L'heure de vérité !

- *Qu'est-ce qui, dans mon (ma) fiancé(e) m'agace ou me fait souffrir ?*
- *Qu'est-ce qu'il m'est difficile d'accepter chez lui (elle) (caractère, amis, attitudes, éducation...) ?*
- *Suis-je prêt(e) à faire avec ? A en parler avec lui (elle) ?*

Les petits moyens pour progresser

- ☺ Cultiver la maîtrise de soi, la douceur et l'humilité (renoncer à avoir toujours raison, à détenir la vérité, à faire passer tout le monde à travers nos filtres).
- ☺ S'habituer à voir le positif, les progrès, les petites victoires. Remplacer le reproche par l'encouragement ! Toute croissance est progressive, mille petits pas vont plus loin que deux grands !
- ☺ Se décentrer de son petit nombril pour se mettre à la place de l'autre, comprendre ce qu'il vit, voir avec ses yeux, entendre avec ses oreilles : c'est ce que le pape François appelle « se déplacer », se mettre à sa hauteur pour cheminer avec lui.

2. L'amour rend service

L'amour n'est pas seulement un sentiment, il doit se comprendre dans le sens du verbe "aimer" en hébreu : c'est-à-dire : "faire le bien".
Cf. AL n° 93

Amoris Laetitia, n° 93-94

Etre au pouvoir, c'est la logique du monde.

Etre au service, c'est la logique de l'Évangile. « Le vrai pouvoir est le service » (Pape François). Servir est **une attitude chrétienne**, une autre manière d'aimer comme le Christ nous a aimés (« *Je ne suis pas venu pour être servi mais pour servir* » : le lavement des pieds nous est donné en exemple pour que nous fassions de même).

L'amour qui rend service ne reste pas passif, il cherche à « faire le bien » (verbe d'action), il (se) donne gratuitement et sans compter. L'amour est créatif et dynamique : il se manifeste en actes concrets, parfois très petits, très humbles, réguliers. C'est important chaque jour, dans les petites attentions du quotidien, mais aussi à l'heure de l'épreuve (accident, maladie) dans laquelle un des deux conjoints peut devenir très dépendant de l'autre. Le couple et la famille sont la première école du service. Servir ne signifie pas être le valet de chambre, le chauffeur ou la cuisinière de son conjoint mais se donner tout entier.

Les ennemis du service

- ☹ La mentalité « comptable » : je compte les points, je ne rends service qu'en proportion de ce que l'autre fait pour moi. C'est donnant-donnant.
- ☹ La culture machiste, qui trouve normal de se laisser servir.
- ☹ La revendication féministe qui, pour se défendre de toute « exploitation », crispe et renferme la femme sur ses « droits » au lieu de l'ouvrir au don.
- ☹ L'égoïsme qui préfère son petit confort à celui de l'autre.
- ☹ La paresse, la passivité

PwPt 6 - 7

L'amour doit se mettre plus dans les œuvres que dans les paroles.
Saint Ignace de Loyola

Les petits moyens pour progresser

- ☹ Avant de « faire le bien », il faut voir le bien à faire. Se demander ce qui ferait plaisir à l'autre, ce qui l'aiderait, ce qui lui faciliterait la vie. Si on n'a pas d'idée, lui demander !
- ☹ Une fois qu'on a vu le bien à faire, le faire ! Poser des petits actes gratuits : rendre tel ou tel service sans attendre de compensation. Chaque petit service rendu est une victoire sur l'égoïsme.
- ☹ Aider l'autre à rendre service en lui disant, très concrètement, ce que l'on attend de lui.
- ☹ Renoncer à « exploiter » l'autre pour grandir dans la confiance mutuelle.

L'heure de vérité !

- Est-ce que je sais quels petits services mon(a) fiancé(e) apprécie particulièrement ?
- Ai-je tendance à me laisser servir ?
- Suis-je à son service ?
- Est-ce que je le(a) sers gratuitement ou est-ce que j'attends un retour ?

Il faut aimer sans mesure, se dévouer sans compter.

Sainte Bernadette

*Jésus est « au milieu de [nous] comme celui qui sert » (Lc 22, 27).
Il « n'est pas venu pour être servi mais pour servir et donner sa vie » (Mc 10, 45).*

3. L'amour n'envie pas

Amoris Laetitia, n° 95-96

L'envie est mortifère. L'envie, c'est ce qu'il y a dans le cœur du démon : « *L'envie du diable a fait entrer la mort dans le monde* » (Sg 2).

L'envie est un poison puissant pour le couple, aucun des époux ne pouvant trouver sa place. L'amour véritable se réjouit du bien de l'autre, de sa grandeur. « Sois content pour ton frère ».

Cela signifie que, dans l'amour, on ne peut pas se sentir mal à l'aise en raison du bien de l'autre. L'envie est une tristesse à cause du bien d'autrui, qui montre que le bonheur des autres ne nous intéresse pas, car nous sommes exclusivement concentrés sur notre propre bien-être. Alors que l'amour nous fait sortir de nous-mêmes, l'envie nous porte à nous centrer sur notre moi.

AL n° 95

Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain. Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain, ni son serviteur, ni sa servante, ni son bœuf, ni son âne, rien de ce qui est à ton prochain

Ex 20, 17

Les symptômes :

- La tristesse
- La propension à comparer, à rentrer en compétition
- L'agressivité, les remarques acides sur les réussites de l'autre, ses joies
- La propension à mettre en avant ses échecs, à ironiser sur ses pauvretés

Les petits moyens pour y remédier :

- ☺ S'obliger à valoriser l'autre, « reconnaître son droit au bonheur »
- ☺ Cultiver la générosité
- ☺ Dire, 3 fois par jour : « La comparaison, c'est du poison » !
- ☺ Développer ses propres talents, pour être fier de soi, pour ne plus avoir besoin de rabaisser l'autre.

3 bis ! L'amour trouve sa joie dans ce qui est vrai

Amoris Laetitia, n° 109-110

Quoi de plus triste qu'une personne qui se réjouit du malheur d'une autre ? Quel amoureux(se) se réjouirait de voir son aimé(e) victime d'une injustice, d'un accident, d'un échec ?

Ne pas envier est une première étape.

La seconde, c'est de se réjouir !

« *Se réjouir de la vérité(...), c'est se réjouir du bien de l'autre, quand on reconnaît sa dignité, quand on valorise ses capacités et ses œuvres bonnes* » (AL n° 109).

Pour progresser :

- « Pleurer avec ceux qui pleurent, se réjouir avec ceux qui sont dans la joie » dit saint Paul. Etre présent, partager, consoler, bref « **entrer** » en résonance avec la joie, la peine de l'autre.
- Complimenter, féliciter, valoriser.

PwPt 8

« Dieu aime celui qui donne avec joie ».

Notre Seigneur aime de manière spéciale celui qui se réjouit du bonheur de l'autre.

AL n° 110

La famille doit toujours être un lieu où celui qui obtient quelque chose de bon dans la vie sait qu'on le fêtera avec lui. Idem

4. L'amour ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil

Amoris Laetitia, n° 97-98

Derrière ces mots, il y a deux réalités proches :

- Le besoin d'être vu, reconnu, admiré à la hauteur de notre génie. La névrose de la gloriole est le moteur de la vantardise !
- La logique du pouvoir, de la domination, de la compétition, de la loi du plus fort.

Celui qui aime, non seulement évite de parler trop de lui-même, mais en plus parce qu'il est centré sur les autres, il sait se mettre à sa place sans prétendre être au centre.

AL n° 97

PwPt 9 - L'orgueil est le péché des péchés, il ferme le cœur, replie sur soi et tue l'amour. L'orgueil nous « gonfle », nous boursouffle, nous enlaidit. **PwPt 10 - Les symptômes**, en général, sont facilement repérables : vantards, fanfarons et orgueilleux aiment faire du bruit, « ramener leur science », dominer, humilier les autres. L'amour n'écrase pas, il élève.

Pour pouvoir comprendre, excuser, ou servir les autres avec le cœur, il est indispensable de guérir l'orgueil et de cultiver l'humilité.

AL n° 98

Les remèdes :

- ☉ L'humilité
- ☉ L'humilité
- ☉ L'humilité !

Cultiver l'humilité **en restant discret** sur soi, **en valorisant les autres**, en bannissant le « moi, je ». Cultiver l'humilité **en servant les autres**, surtout les plus petits, les plus faibles. « *Celui qui veut être grand parmi vous sera votre serviteur* », dit Jésus à ses disciples. Aimer la dernière place, pas celle au fond près du radiateur, celle qui permet de servir sans être vu. Rendons grâce pour nos talents (en silence) et mettons-les discrètement au service de tous.

5. L'amour ne cherche pas son intérêt

Amoris Laetitia, n° 101-102

Avec saint Paul, le pape François nous invite à aimer avant de chercher à être aimés, à servir plutôt qu'à être servis. Il nous invite au détachement, à la gratuité.

Ne pas chercher son intérêt, c'est également renoncer à la concupiscence qui utilise l'autre, prend tout et ne donne rien.

Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement.

Mt 10, 8

Devant une affirmation si claire des Écritures, il ne faut pas donner priorité à l'amour de soi-même comme s'il était plus noble que le don de soi aux autres.

AL n° 101

Les symptômes principaux ? L'inquiétude de celui qui a peur de manquer ou l'indifférence (voire le cynisme) de celui qui instrumentalise l'autre, sans égards pour sa personne.

PwPt 11 - Le remède ? Retrouver la grandeur du don, ce qui nous restaure dans notre dignité première. « *Tu es la gardien de la dignité de ta femme* », « *Tu es gardienne de la dignité de ton mari* » : tu vas à nouveau t'émerveiller de sa beauté, de sa valeur unique, de sa grandeur, tu vas le voir comme Dieu le voit. Redécouvrir le don qu'il (elle) est pour toi et lui dire. « *Comme tu es belle, mon amie* » (Ct 1, 15).

6. L'amour excuse tout

*Soyez miséricordieux
comme votre Père est
miséricordieux.
Ne jugez pas, et vous
ne serez pas jugés.
Ne condamnez pas,
et vous ne serez pas
condamnés.
Pardonnez, et vous
serez pardonnés.
Lc 6, 36-37*

Amoris Laetitia, n° 111-113

Cela ne signifie pas que l'amour tolère ou justifie le mal mais qu'il excuse les faiblesses de l'autre, qu'il les comprend, qu'il est mesuré dans ses jugements et qu'il sait faire la part des choses : aimer ce qui est aimable, valoriser ce qui peut l'être sans souligner les pauvretés, les défauts, les limites.

*Les époux qui s'aiment
et s'appartiennent
parlent en bien l'un de
l'autre.
AL n° 113*

PwPt 12

*Notre jugement doit être, en toute occasion,
favorable au prochain. On doit toujours
penser le bien, toujours excuser.
Sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus*

Cela signifie également que l'amour ne dénonce pas publiquement le mal perpétré par autrui et ne porte pas atteinte à son image, ni à sa réputation. « La diffamation peut être un grand péché, une sérieuse offense à Dieu » (AL n° 112).

7. L'amour supporte tout

L'amour qui supporte tout, c'est celui qui distingue les actes des personnes. Nul ne peut - ni ne doit - supporter les actes d'injustice, de violence, de haine, de tromperie etc. Le mal est insupportable car il détruit, blesse, écrase la personne humaine. Il doit donc être combattu (en nous-mêmes d'abord) avec énergie.

Oui, l'amour est « une option pour le bien que rien ne doit abattre » !

L'amour qui supporte tout est celui qui **ne réduit personne à ses actes**, qui distingue le péché (à combattre avec « une résistance dynamique et constante ») du pécheur (à accueillir, aimer, relever avec une miséricorde « que rien ne doit abattre »). « Peu importe ce qu'il fait, tu vois en lui l'image de Dieu » (Martin Luther King). **PwPt 13**

*Cela ne consiste pas
seulement à tolérer certaines
choses contrariantes, mais
c'est quelque chose de plus
large : une résistance
dynamique et constante,
capable de surmonter tout
défi. C'est l'amour en dépit
de tout (...). Il manifeste une
part d'héroïsme tenace (...),
**une option pour le bien que
rien ne peut abattre.***

AL n°118

Le danger : la rancœur, l'amertume qui ressasse, la victimisation de celui qui se pose en martyr !

Le remède : le pardon et l'humilité. Quand on se reconnaît soi-même pécheur et limité, on a moins de mal à comprendre et supporter les limites des autres...

8. L'amour fait confiance en tout

Amoris Laetitia, n° 114-115

Confiance dans le conjoint, nécessaire et salutaire ; la défiance est un poison mortel. La jalousie est le signe d'un amour qui capte, possède. Quand on aime, on fait confiance. Sinon, on n'aime l'autre que comme un objet qui nous appartient. Un couple n'est pas un enfermement à deux. Chacun a besoin d'oxygène ! Chacun se ressource à l'extérieur, s'enrichit et enrichit l'autre de ce qu'il a reçu. La confiance mutuelle « permet le jaillissement de la véritable identité » de chacun.

*L'amour fait confiance, il préserve la
liberté, il renonce à tout contrôler, à
posséder, à dominer. Cette liberté qui
rend possibles des espaces d'autonomie,
d'ouverture au monde (...) permet que la
relation s'enrichisse.
AL n° 114*

La question qui tue

*Ai-je l'impression d'être surveillé ?
Il (elle) me téléphone tout le temps ?
Fouille dans mon portable ?
Me demande qui j'ai vu, quand,
pourquoi ?*

L'amour ne passera jamais !

Tout cela est bien beau... mais est-ce réalisable ?

Oui... avec la grâce de Dieu !

Oui parce que, par le sacrement de mariage, Jésus nous donne réellement la force de vivre dans le respect mutuel et la sainteté, conformément à notre dignité d'enfants de Dieu.

La Parole de Dieu ne nous propose pas un idéal inaccessible, mais une réalité à mettre en œuvre à chaque instant de notre vie. Elle nous montre même comment faire, avec des pistes concrètes : patience, humilité etc. L'Hymne à la Charité nous montre que ce sont les vertus mises en pratique qui nous font grandir dans l'amour (et donc dans la sainteté puisque la sainteté, c'est la perfection de l'amour).

La Parole de Dieu est exigeante mais réaliste. Elle nous pousse à nous dépasser, à être ambitieux, à agrandir notre cœur pour aimer plus et mieux.

Jésus n'a pas dit qu'il venait pour les gens en bonne santé, ceux qui « ont tout bon » mais pour les gens comme nous ; pauvres, limités, pécheurs.

L'Hymne à la Charité, c'est pour nous ! L'amour sauvé par Jésus, c'est cela ! On peut le vivre par la grâce des sacrements : mariage, eucharistie, réconciliation.

Trois petites pierres...

En ce temps-là... trois petites pierres, entreposées dans l'atelier du tailleur de pierre, attendent leur tour en papotant.

La première grogne. *C'est une râleuse, une rebelle, elle est furieuse : « Me polir, moi ? Pour quoi faire ? Ça va, me dénaturer, c'est nul ! »*

La seconde, au contraire, est enchantée. *Un petit coup de ciseau ne la rendra que plus belle, plus désirable. Elle ne se trouve pas mal mais, là, elle va être sublime... S'il pouvait, en plus, la sculpter, ce serait « juste parfait »...*

La troisième est songeuse. *Les coups de ciseau, le polissage, cela fait mal mais cela permet de s'ajuster aux autres, non ? Comment construire une belle cathédrale si on n'accepte pas quelques sacrifices ? N'est-ce pas à travers et avec les autres que l'on trouve sa propre valeur, sa place dans le monde ?*

Les deux premières pierres sont centrées sur leur nombril de pierre, leur confort, leur « moi ». La troisième a compris que, pour construire, il faut dépasser les égoïsmes et se donner sans regrets. Elle a compris que l'amour est supérieur au confort, que c'est en aimant, en se donnant, qu'on construit la communion.

PwPt 15 - L'amour excuse tout, fait confiance en tout, espère tout, supporte tout, car il donne TOUT !

C'est exigeant, l'amour !

La logique du tout, c'est celle de l'Évangile. Jésus ne nous dit pas « aimez-vous le mieux possible », il nous COMMANDE de nous aimer les uns les autres « comme Il nous a aimés » c'est-à-dire jusqu'à donner sa vie pour nous, jusqu'à en mourir.

Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis.

Entrons dans cette dynamique du tout (pas à moitié) ! On est trop timorés dans ce que l'on donne !

Donnons tout parce que c'est pour cela que nous sommes faits. « Mourons à nous-mêmes » pour nous donner à notre conjoint « comme » Jésus s'est donné pour l'Église, son épouse.

PwPt 16 - Si nous donnons TOUT, l'amour ne passera jamais.

PwPt 17 - Débat hommes et femmes séparés

L'amour excuse tout, fait confiance en tout, espère tout, supporte tout ? Tout, vraiment tout ? Le handicap, la maladie, le deuil, l'adultère ? Est-ce possible ? Qu'est-ce qui nous semble difficile à vivre dans ce que nous venons d'entendre ? Quels moyens mettre en œuvre pour y parvenir ?

Tout ce qui n'est pas donné est perdu.

Père Ceyrac,
Missionnaire

2. L'amour dialogue ! La communication dans le couple

Nos objectifs

Un vrai dialogue une condition essentielle de la bonne santé du couple et de la croissance de l'amour. Le dialogue repose sur la vérité. On ne peut être en vérité avec l'autre si l'on n'a pas été transparent sur son passé et si l'on ne l'est pas sur ce que l'on pense, ce que l'on ressent. Il est difficile car il demande humilité et confiance mutuelles. Se livrer comporte une part de risque...

Puisque l'on parle dialogue... dialoguons ! Faisons de cette partie un réel échange avec les fiancés pour poser, ensemble, les bases d'une communication saine. Animateurs, lâchez-vous !

Psychologues et conseillers conjugaux mettent l'accent sur la qualité de la communication entre les époux et ils ont raison ! Nombre de problèmes rencontrés par les couples sont dus à une déficience de leur communication. Apprendre à communiquer **est une nécessité pour construire le couple et grandir dans l'amour. PwPt 18**

1. Les bases de la communication

En matière de communication, la vraie question n'est pas celle des techniques, même s'il en faut, mais celle de l'attitude intérieure d'ouverture à l'autre, la volonté de se donner et de le recevoir comme un don, la capacité à lui faire de la place, à l'accepter différent.

*Amour et vérité
se rencontrent,
justice et paix
s'embrassent.
Ps 84*

1) L'amour - PwPt 19

Communiquer est un acte d'amour. Les bases de la communication sont les mêmes que celles de l'amour, ce sont les « ingrédients » que nous trouvons dans l'hymne à la charité : patience, grandeur des sentiments, confiance, joie, humilité etc.

Pour bien communiquer, il faut aussi cette autre base de l'amour qu'est **la volonté** d'aimer, le choix de faire les efforts nécessaires pour le bien de l'autre.

2) Rechercher le bien - PwPt 20

- Préférer l'autre à soi, rechercher son bien à lui/elle
- Préférer aussi, éventuellement, un bien supérieur (le bien commun de la famille, celui des enfants ou un bien à long terme plus essentiel qu'un bien immédiat).

3) Rechercher la vérité - PwPt 21

- La vérité de ce que je suis : humilité et lucidité ! Vérité de ce que j'ai vécu (voir plus loin).
- La vérité que porte l'autre : ce qu'il est, ce qu'il a vécu, au-delà de mes illusions, de mes idéaux. L'aimer comme il est, faute de quoi la déception sera à la hauteur de l'illusion.

4) Rechercher la justice - PwPt 22

Pas de relation saine sans justice, ce qui suppose : bonne foi, lucidité, honnêteté dans la relation. Non, l'autre n'a pas toujours tort, et je n'ai pas toujours raison ! Reconnaître ses torts, accepter le réel est une justice à rendre à l'autre.

2. Les canaux de la communication : le corps et la parole

1) La communication non verbale - PwPt 23

Notre corps est un extraordinaire outil de communication. La part de communication non verbale dans un couple est immense car le corps exprime l'amour, la tendresse mais aussi la colère, la lassitude etc.

2 règles :

- **Apprendre à parler avec son corps**, par des gestes de tendresse « gratuite », des regards, des sourires mais aussi une vraie qualité de présence.
L'union conjugale est un des plus beaux langages de l'amour, il a, on l'a dit, une valeur profondément unitive, il est le plus grand vecteur de l'amour... mais aussi un lieu de blessures profondes, de malentendus, de division. Ce dialogue des corps ne peut pas se passer d'un dialogue tout court ! Savoir se dire ce que l'on veut, ce que l'on ne veut pas, ce que l'on aime, ce qui nous blesse, nous gêne. Savoir dire non, si l'on sent que l'on est instrumentalisé, pas assez respecté. Difficile mais nécessaire. L'harmonie des corps n'est pas si facile que l'on pourrait le croire, cela demande du dialogue et de la patience, car l'amour demande du dialogue et de la patience !
- **Apprendre à décrypter** ce que notre conjoint ne nous dit pas avec des mots mais avec ses yeux, ses épaules, son sourire, sa démarche, ses petits bobos etc.

2) La communication verbale - PwPt 24

A. Partager ce que l'on vit (PwPt 25)

- **Au quotidien**
Se raconter les petites choses, les rencontres, le boulot etc. Comme le fait remarquer le pape François, « pour que le dialogue en vaille la peine, il faut avoir quelque chose à dire, et ceci demande une richesse intérieure qui soit alimentée par la lecture, la réflexion personnelle, la prière et l'ouverture à la société. Autrement, les conversations deviennent ennuyeuses et inconsistantes » (AL n°141).
- **Partager ce que l'on a vécu**
Nous nous donnons l'un à l'autre avec ce que nous sommes, avec une histoire, un passé qui nous ont forgés.
Partager les bons souvenirs, c'est facile. Pour les erreurs, les traumatismes, c'est plus difficile. On peut être tenté de les passer sous silence.
 - ⇒ **Soit parce que l'on a mal**, on n'arrive pas à en parler. L'émotion est trop forte, cela fait toujours mal --> c'est justement le signe que ce n'est pas « digéré » et qu'il faut certainement chercher une aide appropriée (médecin, psychologue). Il faut soigner les blessures qui suintent, faute de quoi elles s'infectent (en clair : plus on attend, plus ce sera profond et difficile à apaiser). Avec le temps, parfois, la douleur s'endort, on pense qu'on a « oublié ». Attention au retour de ce qui a été refoulé...
 - ⇒ **Soit parce que l'on a honte** de soi et/ou **peur** de la réaction de l'autre. On a peur de le décevoir, pire, de le perdre, donc, on se tait. Impossible de construire sur le mensonge, de cacher un handicap, une maladie, un enfant, des dettes, des erreurs importantes...
 - ⇒ Exceptionnellement, il est des choses qu'il peut être préférable de garder pour soi, **pour le bien de l'autre**. Cela demande un vrai discernement dans la prière, et un avis éclairé (prêtre).

*La vérité vous
rendra libres.
Jean 8, 32*

B. Partager ce que l'on ressent (PwPt 26)

Une bonne communication ne porte pas seulement sur **ce que nous faisons** mais aussi sur **ce que nous ressentons**. Communiquer ses émotions, c'est dire ce qu'il y a en nous, en profondeur. C'est essentiel... mais difficile. 3 verbes importants : écouter, exprimer, comprendre.

ECOUTER

PwPt 27 - Bien communiquer, c'est d'abord **apprendre à se taire pour écouter**, se mettre à la disposition de l'autre, ouvrir son cœur. Il ne se livrera que s'il se sent en confiance, écouté, aimé, accueilli. Comme le roi Salomon, demandons à Dieu « *un cœur qui écoute* », un cœur qui a la capacité de voir le monde à travers les yeux de l'autre, de sortir de ses schémas, ses soucis bref de se « déplacer » pour mieux le comprendre.

Quand on dit qu'**un couple « s'entend bien »**, cela a un sens symbolique : ils s'écoutent, donc ils s'entendent !

2 règles :

- **Laisser l'autre s'exprimer librement et entièrement**, sans l'interrompre, sans préparer sa réponse, en essayant de le comprendre le plus finement possible.
- **Reformuler sereinement** pour vérifier qu'on a bien compris et rester neutre (attention aux réactions impulsives qui « déconnectent » l'écoute et aux interprétations malvenues).

EXPRIMER

PwPt 28 - C'est un grand défi pour les hommes, parfois avarés en déclarations concernant leurs émotions.

C'est aussi un défi pour les femmes, naturellement plus sensibles, mais dont le mode de com' peut être très émotionnel !

Pour être compris, il faut exprimer ce que l'on pense, ce que l'on vit, ce que l'on ressent, ce qui nous habite en profondeur. Il faut accepter de se livrer, de se montrer vulnérable, d'être en vérité quitte, parfois, à provoquer un peu de tension. Un conflit franc et bien réglé vaut 100 fois mieux qu'un malentendu ou qu'un non-dit qui minera la relation. Se livrer en vérité est une manière de se donner à l'autre dans la confiance.

2 règles :

- **Réfléchir** à ce que l'on a à dire. Dans quel ordre ? Comment ? Mon émotion est-elle ajustée à l'événement qui l'a provoquée ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi est-elle disproportionnée ? *Quand certains faits suscitent des émotions non ajustées, c'est qu'ils réactivent des émotions anciennes : il faut alors les dissocier et chercher la cause profonde de l'émotion qui se manifeste.*
- **Dire** ce à quoi on a réfléchi ! Le choix des mots, le ton, le regard, tout cela exprime ce que nous ressentons. Privilégier le « je », énoncer les faits avant le ressenti. Attention au poids des mots qui blessent, dépassent notre pensée, humilient. Bannir ABSOLUMENT toute violence verbale, humiliation, dépréciation, jugement.

COMPRENDRE

PwPt 29 - Comprendre les enjeux de fond, les blessures, les attentes de l'autre.

Comprendre vraiment ce qu'il vit, ce qu'il nous dit.

Comprendre nos propres réactions, voir avec lucidité notre agressivité, nos propres difficultés. La plupart du temps, nous voyons très bien celles de l'autre mais les nôtres nous échappent un peu... Accepter de se remettre soi-même en cause est la règle de base d'une communication saine. Ouverture d'esprit, souplesse, humilité évitent la rigidité des opinions et des postures.

3. Les règles du jeu

⇒ **Emettre clairement - PwPt 30**

Parler directement, sans périphrases, sans messages codés, sans sous-entendus, avec courage et franchise (ce qui n'exclut ni le respect, ni la délicatesse !).

⇒ **Recevoir humblement - PwPt 31**

Sans déni, interprétation abusive ni mauvaise foi mais avec recul et simplicité.

Débat tous ensemble

A votre avis, quelles attitudes favorisent une bonne communication ? Noter les réponses sur un tableau puis reprendre en intégrant les éléments ci-dessous.

- ⇒ **Communiquer sur le positif.** Relevons ce qui va bien, ce qui touche et fait plaisir. Valorisons notre conjoint, en privé comme en public, montrons ce qu'il a d'aimable, de beau, de bon, de grand.
- ⇒ **Communiquer avec courage.** Acceptons d'affronter les questions « qui fâchent », de ne pas laisser pourrir des situations conflictuelles. Sachons toutefois le faire sans accuser, culpabiliser, reprocher, geindre ou larmoyer !
- ⇒ **Communiquer avec respect.** Maîtriser son impulsivité est une ascèse. Apprenons à nuancer notre vocabulaire, nos jugements.
- ⇒ **Communiquer avec clarté.** Que nos demandes et nos réponses soient clairs et directs. Que notre « oui » soit « oui » (ce que nous acceptons, que ce soit avec cœur et sans contrepartie), que notre « non » soit « non » (sachons refuser librement et sans culpabilité).
- ⇒ **Communiquer avec amour et bienveillance.** Dire la vérité avec bonté est source de liberté. Alors la vérité n'est plus écrasante, elle est lumière.
- ⇒ **Communiquer avec humour.** L'humour permet de dire bien des choses en gardant une saine distance (attention à la moquerie qui humilie).
- ⇒ **Communiquer avec intelligence.** Choisir le bon moment, ne pas réagir à chaud, reprendre les points qui fâchent quand la pression est retombée.
- ⇒ **Communiquer dans l'intimité** (contrairement à la Mère Denis, on ne lave son linge sale en public).

En toutes circonstances **(PwPt 32)**

rester dans l'amour (PwPt 33),

rechercher le bien (PwPt 34), la vérité (PwPt 35) et la justice (PwPt 36).

3. Les poisons de la communication

Débat tous ensemble - *A votre avis, qu'est-ce qu'il ne faut pas faire ?! Qu'est-ce qui tue la communication ?* Noter les réponses sur un tableau puis reprendre en intégrant les éléments ci-dessous.

- **Devancer et interrompre**, une manière de marcher sur les pieds de l'autre
- **Parler par injonction**, être dogmatique, donner des leçons, (« Il faut... », « Tu dois... »)
- **Parler « sur » l'autre** plutôt que de parler « à » l'autre. Utilisation « klaxon » du « tu » (« Tu es pénible... », « Tu as tort... ») : le « tu » tue !
- **Dévaloriser et humilier** (« Tu es bête ou quoi ? »)
- **Minimiser ou dénier** le ressenti (« Ce n'est pas grave », « Tu n'as pas le droit de dire cela... »)
- **Faire du chantage affectif** (« Si tu m'aimais... »), **culpabiliser** (« C'est de ta faute... »)
- **Se moquer, ironiser**
- **Surplomber, mépriser**, avoir toujours raison.
- **Porter des jugements** de valeur ou faire des **procès d'intention** sur les idées, les comportements
- **Menacer**, user de violences verbales ou physiques, dominer etc.

5. Prendre les moyens d'un vrai dialogue

C'est difficile de communiquer car c'est difficile d'aimer et de se donner mais seul un dialogue de bonne qualité cimenter l'unité, assure la paix et construit la communion.

Commençons par réfléchir à nos propres fonctionnements.

Test. *Qu'avons-nous fait des fiches qui nous ont été envoyées ? Avons-vous pris le temps de les imprimer, d'en parler ? Avons-nous VRAIMENT pris 1 heure à chaque fois ?*

Oui. *Nous sommes sur la bonne voie ! Continuons ! Qu'est-ce que cela a révélé de la qualité de notre dialogue ? Est-ce que nous avons osé aborder les sujets qui fâchent vraiment ?*

Non. *Il est largement temps de s'y mettre !*

Ce petit test très simple et très concret parle de lui-même. Parler de communication c'est bien ; **prendre les moyens** de bien communiquer, c'est mieux. Cela demande un effort de volonté mais aussi un peu d'organisation pratique.

La grande excuse : *on n'a pas le temps !* Faux ! On a bien le temps de regarder la télé !

La vraie question est la suivante : Quelles sont nos priorités ? Notre couple est-il une priorité ? Si nous voulons que notre famille aille bien, il faut que notre couple aille bien, donc qu'il dialogue bien.

Concrètement, chaque couple a besoin d'au moins :

- ⇒ **Une heure par semaine** (le dimanche soir, par exemple), à deux, pour faire un bilan de la semaine en répondant à deux questions : *quel a été le point particulièrement positif de la semaine pour notre relation ? Le point noir ?* S'il y a des questions en suspens, des conflits non réglés, des pardons à demander, c'est le moment !
- ⇒ **Une soirée par mois**, sans le chien, la télé et les enfants bien sûr, pour la même démarche, en reprenant les points de friction récurrents. Chacun se fixe un point d'effort concret, qu'il gardera tant qu'il le faudra (c'est-à-dire jusqu'à ce que ce soit devenu une bonne habitude).
- ⇒ **Un week-end par an**, en amoureux, pour la joie d'être seuls au monde !

PwPt 37 – Le quart d’heure de vérité !

Temps de réflexion seul puis en couple - Distribuer des cartons comportant des numéros. Chacun réfléchit aux questions suivantes, écrit ses réponses sur le carton numéroté correspondant puis chaque couple partage et compare ses réflexions.

1. *Quelle note globale entre 1 et 10 est-ce que je mettrais à notre communication ? Pourquoi ?*
2. *Si nous avons joué le jeu et partagé sur les fiches reçues, qu’en avons-nous retiré ?
Qu’est-ce que cela a révélé de la qualité de notre dialogue ?
Sinon, pourquoi ne l’avons-nous pas fait ? Qu’est-ce que cela dit de la qualité de notre dialogue ?*
3. *Quelles sont mes deux qualités qui favorisent le dialogue ?
Quelles sont tes deux qualités qui favorisent le dialogue ?
Quelles sont mes deux attitudes qui rendent le dialogue difficile ?
Quelles sont tes deux attitudes qui rendent le dialogue difficile ?
Quel premier point d’effort puis-je me fixer aujourd’hui ?*

Et « L’amour ne s’emporte pas, l’amour n’entretient pas de rancune ? » La prochaine fois !

3. Temps de prière

A l’écoute de la Parole de Dieu

J’aurais beau parler toutes les langues des hommes et des anges, si je n’ai pas la charité, s’il me manque l’amour, je ne suis qu’un cuivre qui résonne, une cymbale retentissante.

J’aurais beau être prophète, avoir toute la science des mystères et toute la connaissance de Dieu, j’aurais beau avoir toute la foi jusqu’à transporter les montagnes, s’il me manque l’amour, je ne suis rien.

J’aurais beau distribuer toute ma fortune aux affamés, j’aurais beau me faire brûler vif, s’il me manque l’amour, cela ne me sert à rien.

L’amour prend patience ; l’amour rend service ; l’amour ne jalouse pas ; il ne se vante pas, ne se gonfle pas d’orgueil ;

Il ne fait rien d’inconvenant ; il ne cherche pas son intérêt ; il ne s’emporte pas ; il n’entretient pas de rancune ;

Il ne se réjouit pas de ce qui est injuste, mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai ;

Il supporte tout, il fait confiance en tout, il espère tout, il endure tout.

L’amour ne passera jamais.

1 Co 13, 1-8