



Aimer en actes et en vérité

MODULE 5

S'aimer « comme » le Christ aime l'Eglise, voilà qui peut paraître franchement abstrait ! Mais, dans son Hymne à la Charité, 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.

Un vrai dialogue une condition essentielle de la bonne santé du couple et de la croissance de l'amour. Nous verrons donc les règles fondamentales de la communication dans le couple. Il y aurait bien des choses à dire mais le temps est compté. Concentrons-nous sur l'essentiel, la présentation PowerPoint vous aidera à structurer votre discours, que vous assortirez également d'exemples concrets.

Nous prendrons ensuite le temps d'un dialogue en profondeur.



1

● L'AMOUR VÉRITABLE: L'HYMNE À LA CHARITÉ

- 1. Aimer, c'est vouloir progresser
- 2. La dynamique du « tout »
- 3. Temps de partage et de réflexion



2

● LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE

- 1. Les canaux de la communication
- 2. Les règles de la communication



3

● TEMPS DE PARTAGE ET DE RÉFLEXION

- 1. Partage en groupe : les conditions d'un dialogue sain
- 2. Partage en couple



POUR PRIER

PRIER POUR DIRE "S'IL TE PLAÎT"

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

Chacun peut, librement, lire à haute voix le verset qui le touche le plus et, s'il le souhaite, formuler une intention de prière.

Nous n'arrivons pas à aimer aussi bien que nous le voudrions. C'est difficile d'être patient, serviable, généreux, humble, toujours confiant etc. Demandons au Seigneur de nous y aider. Alliée à notre volonté de progresser, Sa grâce fera merveille !

Le pape François le dit souvent : « s'il-te-plaît » est l'un des 3 grands mots de la prière ! Qu'allons-nous demander au Seigneur ? Pour nous ? Pour nos proches ?

La prière nous ouvre au monde, aux autres, à ceux qui souffrent, notamment. Nous pouvons les présenter au Seigneur, lui demander de les soutenir, eux aussi.

« Tout ce que vous demanderez dans une prière pleine de foi, vous l'obtiendrez » nous dit Jésus.

Chacun peut, librement, confier une intention à la prière de tous.

Prière du Cardinal Verdier

O Esprit Saint, Amour du Père et du Fils,
Inspirez-moi toujours ce que je dois penser,
Ce que je dois dire, comment je dois le dire,
Ce que je dois taire, ce que je dois écrire,
Comment je dois agir,
Ce que je dois faire,
Pour procurer votre gloire, le bien des âmes et ma propre sanctification.
O Jésus, toute ma confiance est en vous.
Amen.

L'AMOUR VÉRITABLE



I. Aimer, c'est vouloir progresser

Patience, service, confiance, humilité, gratuité, pardon tout cela est très concret. Commentons rapidement ce passage de saint Paul en nous appuyant sur le document mis à votre disposition en annexe sans trop nous attarder sur le pardon qui fera l'objet du module suivant.



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. Il nous faudra cependant dépasser l'analyse purement psychologique pour entrer, peu à peu, dans une dimension plus 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.

L'Hymne à la Charité est une clé pour comprendre comment le sacrement de mariage « perfectionne » l'amour des époux. Cherchons à agrandir leur cœur, à les aider à entrer dans la dynamique du don gratuit.

Nous vous proposons de prendre appui sur l'exégèse du pape François, au chapitre 4 de son exhortation apostolique « La Joie de l'Amour » dont nous vous donnons quelques éléments en annexe.



Repérons ce qui nous pose le plus de difficultés

Est-ce l'impatience ? L'égoïsme qui nous empêche de rendre service gratuitement ? La jalousie ? Le besoin de se mettre au centre, de se vanter ?

Ce texte nous parle, à **nous**. Nous voyons très bien ce qui manque à notre fiancé(e) ! Mais ce n'est pas la question ! La question est : qu'est-ce que je dois faire, moi, pour progresser ? Le pape François nous le rappelle souvent : si quelqu'un doit changer... c'est moi !

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 !

Nous sommes des êtres de progrès, inscrivons-nous dans le temps, dans une logique de progression. 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.

La deuxième clé : le pardon

Il sera bon, en conclusion d'évoquer le pardon : nous avons soulevé des questions difficiles, probablement réveillé des blessures, terminons sur une note d'espérance et invitons les fiancés à être **ABSOLUMENT** présents pour le module suivant, qui conclut sur l'importance capitale du pardon...

2. La dynamique (ou dynamite !) du « tout »

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.

Si nous donnons **TOUT**, **l'amour ne passera jamais.**

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

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.

« 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.

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.



3. Temps de partage et de réflexion, 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 ?

L'AMOUR DIALOGUE...

LA COMMUNICATION DANS LE COUPLE



I. Les canaux de communication

SE BRANCHER SUR LE BON CANAL

1

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.

2

JEU N°1

Commençons par un petit exercice:

Chacun prend une feuille blanche et décrit avec précision ce qu'il voit en 2 mn chrono.



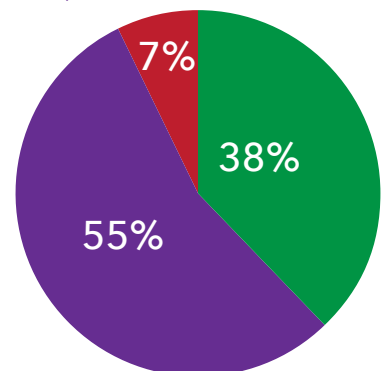
Ramasser les feuilles, les mettre de côté et commencer l'exposé sans plus d'explication !

3

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.

Le corps assure 55% de la conversation !

Apprendre à parler avec son corps, par des gestes de tendresse, des regards, des sourires mais aussi une vraie qualité de présence.



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.

4

PARA-VERBAL = ton de la voix. Rythme, timbre, volume, force, mélodie... soit 38% du message !

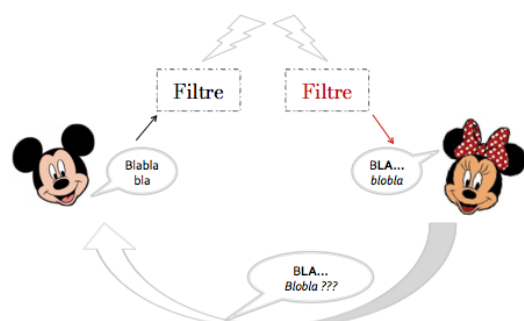
5

VERBAL... Seulement 7% du message ??? Mais oui ! Le choix des mots importe d'autant plus.

Nos objectifs

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... 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.

Cette séquence repose entièrement sur un PowerPoint. Chaque slide est assorti d'un commentaire que vous trouverez en annexe.





2. Les règles de la communication

6 Mickey et Minnie s'aime d'amour tendre... Comme tous les couples, ils ont des tas de choses à se raconter.

7 Ils se racontent leur journée, les petites choses de la vie, leurs rencontres, le boulot etc.

Ces petites conversation anodines du quotidien nous permettent de mieux nous comprendre, de partager nos joies, nos soucis, nos idées.

8 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.

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.

9 Mickey a quelque chose d'important à dire à Minnie.

10 Comme tout le monde, Mickey a sa propre manière de communiquer, de raisonner, de fonctionner. Son message va donc être déterminé par ce que l'on appelle des **filtres**:

- **Filtre de la pensée** (plus ou moins logique, rationnelle, déductive, intuitive, méthodique etc.)
- **Filtre des émotions** (qui déterminent souvent la tonalité des messages, dans les conversations plus intimes, et peuvent impacter la logique du discours) plus le (message sera chargé en émotion, moins il sera rationnel).
- **Filtre de la personnalité** (calme, et rationnelle ou portée aux excès etc.)
- **Filtre des valeurs**, des jugements, des croyances etc.

• **Filtre de l'éducation**, de l'histoire personnelle etc.

A part les cours de la bourse (et encore!), tous nos messages passent à travers des filtres personnels parfois puissants. qui « encodent » le message, c'est-à-dire le chargent de d'affects qui vont au-delà ce que les mots expriment.

JEU N°1 (5 min plus tard)

Reprenez les feuilles : certains ont vu un vase blanc, d'autres ont vu deux visages face à face, certains ont fait une description objective, d'autres ont donné des interprétations diverses.

Question de point de vue ? Non, question de filtre ! Une image, un fait objectif, peuvent donner lieu à des commentaires très divers !

Un filtre, c'est une manière de voir, de penser, de juger propre à chacun et qui, de manière inconsciente, oriente sa manière de s'exprimer.

12 Minnie aussi a ses filtres! Elle va « décoder » le message de Mickey selon ses propres schémas.

Entre ce qu'il a pensé, ce qu'il a voulu dire, ce qu'il a réellement exprimé, et ce qu'elle va entendre, comprendre, interpréter et retenir... il y a pas mal de déperdition et de malentendus possibles.

13 Sans compter les perturbations extérieures! Enfants qui font du bruit, portable qui crache ses messages, marteau-piqueur dans la rue, musique de fond etc.

14 Elle va s'assurer qu'elle a bien compris et donc reformuler le message.

16 Pour bien communiquer, il faut...

17 BIEN S'EXPRIMER

RÉFLÉCHIR à ce que l'on à dire. Dans quel ordre ? Comment ?

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.

Plus on émet clairement, mieux on sera compris.

Un peu d'humour, ça aide parfois (attention, certains sont très « 1er degré », d'autres 2nd, voire 3ème degré... Encore une belle occasion de malentendu !)

18 LES TROIS MOTS DE BASE !

- S'il te plaît : Apprendre à **demander** avec délicatesse.
- Merci : Apprendre à **remercier** avec gentillesse.
- Pardon : Apprendre à demander **pardon** avec humilité.

19 BIEN S'ÉCOUTER

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.

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



- ❖ **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).

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.

20 BIEN SE COMPRENDRE

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

Comprendre vraiment ce qu'il vit, ce qu'il nous dit. Sans déni, interprétation abusive ni mauvaise foi mais avec recul et simplicité.

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.

L'HEURE DE VÉRITÉ !

Temps de réflexion interactif en groupe

En 2 temps

1. 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.

- **La fatigue, le stress, le manque de disponibilité** (écrans, loisirs ou travail chronophages etc.)
- **Se mettre au centre** (« moi, je.. », « je veux », « je sais »...)
- **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 du 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.

2. A votre avis, quelles attitudes favorisent une bonne communication ?

Ensemble, essayer de trouver, pour chaque défaut ou comportement déviant, l'acte ou la qualité à mettre en pratique (plaisanter de soi plutôt qu'ironiser sur l'autre, par exemple, ou remplacer le dogmatique « il faut que » par « on pourrait... » etc.)



Noter les réponses sur un tableau puis reprendre en intégrant les éléments ci-dessous.

Pour progresser, nous pourrions :

.....

- ❖ Prendre conscience de nos mauvaises habitudes
- ❖ Remplacer chaque mauvais comportement par un comportement positif, chaque défaut par une qualité ! « La vertu s'acquiert par l'habitude » : le seul moyen de se défaire d'un mauvais pli, c'est de le repasser avec un bon fer ! On ne devient courageux, humble ou délicat qu'en posant des petits actes de courage, d'humilité ou de délicatesse quotidiens.

- ♥ **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 claires et directes. 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).

EN TOUTES CIRCONSTANCES,
 RESTER DANS L'AMOUR,
 RECHERCHER LE BIEN, LA
 VÉRITÉ, ET LA JUSTICE.

Temps de réflexion en couple



*Distribuer à chacun une feuille avec les questions ci-dessous.
 Chacun réfléchit, écrit ses réponses 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 ?

Qu'avez vous fait des fiches qui vous ont été envoyées ?

Avez-vous pris le temps de les imprimer, d'en parler ?

Avez-vous VRAIMENT pris 1 heure à chaque fois ?

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.