

LE MARIAGE AVENTURE D'AMOUR

COURS DE PRÉPARATION AU MARIAGE



Manuel pour pasteurs et conseillers

Département des Ministères de la famille

Division eurafricaine

Union franco-belge et Fédération de la Suisse romande et
du Tessin

PRÉSENTATION ET REMERCIEMENTS

Ce manuel est une version française de l'anglais *Beginnings: A Pre-Marital Counselling Resource for Pastors*, cours de préparation au mariage édité par le South Pacific Division Family Life Committee, 1994.

Nous remercions le département des Ministères de la famille de la SPD et son directeur, le Dr Bryan Craig, pour leur généreuse autorisation dans l'utilisation de leur matériel.

Ce manuel a été adapté par une commission de travail formée par le département des Ministères de la famille de la Division eurafricaine, de l'Union franco-belge et de la Fédération de la Suisse romande et du Tessin.

Nous remercions les membres de la commission qui ont travaillé sur le contenu du manuel :

- Paul Louis Ferrandez (Union franco-Belge)
- Alwyn Chitty (Fédération France Sud)
- Gilbert Grezet (Fédération de la Suisse romande et du Tessin)
- André et Danielle Phésor (Fédération France Nord)
- Jacques Rase (Fédération belgo-luxembourgeoise)
- Ralph Seechurn (Fédération France Nord)

Nous remercions également :

- Claude Bosdedore pour la traduction, la saisie informatique et la mise en page ;
- Corinne Egasse et Francis Augsburgers pour la révision du texte ;
- Guido Delameillieure pour les dessins ;
- Christiane Tuor pour la révision du tapuscrit.

Nous offrons cet instrument de travail à tous les pasteurs et conseillers du monde adventiste francophone qui prennent à cœur la préparation au mariage de notre magnifique jeunesse. Avec nos meilleurs vœux.

Roberto Badenas
Directeur du département des Ministères de la famille
Division eurafricaine

TABLE DES MATIÈRES

Présentation et remerciements	1
Table des matières	2
Introduction	3
Objectifs de ce cours de préparation au mariage	4
Les responsabilités du pasteur	6
Le rôle du conseiller	10
Suggestion de programme pour le cours de préparation au mariage	13
Première rencontre : présentation du cours	15
Deuxième rencontre : les différences des personnalités	25
Troisième rencontre : traditions et relations familiales	34
Quatrième rencontre : la vie spirituelle	49
Cinquième rencontre : le processus de communication	58
Sixième rencontre : la résolution des conflits	78
Septième rencontre : la sexualité	89
Huitième rencontre : les finances	120
Neuvième rencontre : préparation de la cérémonie	139
Dixième rencontre : entretien après le mariage	145
Sources supplémentaires de documentation sur la préparation au mariage	149
Annexe n° 1 : Se remarier	152
Annexe n° 2 : Quatre mots pour définir l'amour	161
Annexe n° 3 : Tests de personnalité	167

INTRODUCTION

Le mariage, institué par Dieu en Eden pour répondre aux besoins physiques, émotionnels, sociaux et spirituels de l'homme et de la femme, est encore aujourd'hui au cœur de la vie humaine. L'équilibre d'une famille ou d'une société dépend en grande partie de la solidité et de la stabilité de la relation conjugale.

Ce manuel est destiné à aider pasteurs et conseillers à préparer les futurs conjoints à leur mariage, dans l'approfondissement de leur relation et dans leur recherche commune d'une union saine et stable. Le contenu de ce manuel ne prétend pas être une documentation exhaustive sur la préparation au mariage. Il cherche seulement à fournir la documentation de base aux personnes chargées d'accompagner les fiancés dans leur préparation au mariage. C'est à elles d'élaborer leur approche personnelle de cette préparation.

Nous souhaitons que de plus en plus de couples, dans notre Eglise, se tournent vers pasteurs et conseillers pour trouver l'aide dont ils ont besoin dans la préparation de leur mariage. Aussi la création de liens de confiance entre les fiancés et le pasteur/conseiller nous semble-t-elle essentielle.

Le but de la préparation au mariage est d'aider le couple à examiner les forces et les faiblesses de leur relation et à exprimer clairement ce qu'ils attendent de leur union. Cette période de préparation risque d'être pour eux un moment critique ; par conséquent, tout programme de préparation au mariage ne doit pas seulement chercher à transmettre des informations, mais encore permettre au couple d'examiner à fond leur processus d'interaction, ainsi que les attitudes, comportements et bagages qu'ils apporteront dans leur union. Il est important que le pasteur/conseiller fasse preuve de son intérêt et de sa compétence en fournissant un cadre et une ambiance propices à la préparation au mariage, dans lesquels le couple se sentira libre d'explorer sa propre réalité et d'évaluer son potentiel de croissance et de bonheur.

Ce manuel est prévu pour une formation en neuf rencontres (plus un entretien après le mariage). Chacune de ces rencontres aborde l'un des principaux domaines essentiels à une bonne préparation au mariage. Il est présenté sous forme de feuilles détachées de manière à permettre, au fur et à mesure que chacun élabore sa propre approche, d'ajouter d'autres éléments utiles à son dossier de travail.

La Commission *ad hoc* « Préparation au mariage »
Division eurafricaine, champs francophones
2006

Ce manuel a été adapté librement du séminaire "Beginnings" (Division du Pacifique-Sud, 1994), avec permission des auteurs.

OBJECTIFS DE CE COURS DE PRÉPARATION AU MARIAGE

CLARIFIER LES ATTENTES DES FIANCÉS

Un but essentiel de cette préparation au mariage est d'aider les futurs conjoints à clarifier et corriger d'éventuelles fausses conceptions à l'égard de la vie commune. Il est important que les fiancés partagent entre eux leurs valeurs et croyances familiales. Le processus de préparation au mariage permettra à chaque futur conjoint de prendre mieux conscience de lui-même, de clarifier ses propres idées, sentiments et attentes, et d'accepter le caractère unique de la personnalité de l'autre.

ENRICHIR LA COMMUNICATION DU COUPLE

Par une acceptation sans conditions et la création d'une atmosphère de confiance, le pasteur/conseiller cherchera à mener le couple à une découverte de son style particulier d'interaction. Ce processus est destiné à faciliter la communication entre les futurs conjoints et à leur faire découvrir comment communiquer plus efficacement en fonction de la personnalité de chacun. Cela permettra aussi aux futurs conjoints :

1. de prendre conscience de leurs différentes conceptions des aspects concrets de la vie conjugale, de la gestion des finances, des relations avec les beaux-parents, du travail et des loisirs ;
2. de faire face aux défis que ces différences risquent de soulever.

AIDER À SURMONTER L'ANXIÉTÉ ET LES INHIBITIONS

L'un des rôles principaux de la préparation au mariage est d'aider les futurs conjoints à examiner de près les implications de leur relation et à exprimer leurs préoccupations dans des domaines spécifiques dont ils n'auraient pas parlé auparavant. Il s'agit, avant tout, d'aider le couple à surmonter ses inhibitions et ses craintes et à réduire son anxiété à propos des engagements du mariage, sur des questions intimes en rapport avec la sexualité et autres.

PRÉPARER À LA GESTION DES CONFLITS

Pendant le processus de préparation au mariage, le conseiller observera des schémas de fonctionnement et des dynamiques particulières dans la relation du couple, qui pourraient être cause de futurs conflits, ou révéler les domaines dans lesquels les frictions risquent d'apparaître. La mise en commun de cette découverte est essentielle pour aider le couple à gérer les conflits possibles et à savoir comment évaluer leur degré de gravité et leur importance. Elle peut aider à dédramatiser ces conflits lorsqu'ils apparaîtront, sans qu'ils détruisent leur relation de couple ou ne leur infligent un stress inutile.

FAVORISER LA DÉCOUVERTE MUTUELLE, AINSI QUE LA CROISSANCE PERSONNELLE ET SPIRITUELLE

Le couple est appelé à développer et renforcer sa relation. Les moyens à sa disposition sont :

1. la découverte mutuelle de leur personnalité ;
2. la compréhension des dimensions du mariage et de la famille selon la Bible ;
3. un esprit d'enthousiasme pour se lancer dans l'aventure de la vie à deux.

Pour réaliser leur plein potentiel, les futurs conjoints seront encouragés à approfondir leur engagement, ainsi qu'à veiller mutuellement sur leur croissance personnelle et spirituelle et à la favoriser.

CRÉER UN CLIMAT DE CONFIANCE

Il est important de créer un climat de confiance entre les fiancés et le pasteur-conseiller. En cas de conflit ou de crise éventuels, les futurs époux pourront savoir vers qui se tourner pour obtenir des conseils ou de l'aide.

PRÉPARER LA CÉRÉMONIE DE MARIAGE

Grâce à ces rencontres avec les fiancés, le pasteur s'assurera que toutes les formalités en rapport avec la cérémonie de mariage sont respectées et que tous les arrangements sont pris en conformité avec les désirs du couple et les attentes de l'Église. Les pasteurs sont encouragés à manifester de la souplesse dans leur approche de la cérémonie de mariage, car de plus en plus de couples souhaitent personnaliser cette célébration, et il est très convenable qu'ils la préparent dans la joie.

LES RESPONSABILITÉS DU PASTEUR

[Remarque des éditeurs : Chaque pasteur devra adapter les conseils donnés ici au contexte particulier du pays dans lequel il exerce son ministère.]

1. ENVERS LES LOIS CIVILES

Un pasteur n'a pas le droit d'ignorer les exigences de la législation de son pays sur les mariages.

Dans les pays où les pasteurs adventistes ne sont pas habilités par l'État à marier officiellement, ils doivent se limiter à célébrer des cérémonies de mariage en accord avec les normes de l'Église adventiste dans ce pays-là. Les autorités civiles fixent toutes les démarches à suivre pour le mariage civil qui doit de toute façon précéder la cérémonie religieuse.

Dans les pays où la loi autorise un pasteur à marier légalement, elle ne lui en fait pas l'obligation. Le pasteur a le droit de refuser de présider une cérémonie de mariage pour des raisons valables prévues dans la législation.

Dans tous les cas le pasteur est libre d'accepter ou de refuser de présider une cérémonie religieuse de mariage s'il a des raisons valables pour le faire.

Démarches officielles

Il est indispensable que les fiancés s'occupent des démarches officielles et obtiennent eux-mêmes de l'État les papiers autorisant leur mariage.

Avant de s'engager dans la préparation au mariage, les futurs conjoints devront exposer au pasteur habilité à célébrer les mariages :

1. leur état civil (célibataire, veuf, divorcé) ;
2. la certitude qu'il n'existe pour eux aucun obstacle légal à leur mariage ;
3. toute autre information nécessaire.

Annnonce de mariage civil

C'est la principale donnée légale que le futur couple doit communiquer au pasteur, de préférence six mois avant la date du mariage. Selon les lois de beaucoup de pays, un mariage religieux peut être célébré seulement si les conjoints sont déjà civilement mariés.

Cette annonce permet aux fiancés de fixer la date de la cérémonie religieuse avec leur pasteur.

2. ENVERS L'ÉGLISE

Les responsabilités pastorales

Un pasteur adventiste n'est autorisé à célébrer que les mariages qui sont en accord avec les principes de l'Église adventiste du septième jour. Le pasteur devra suivre les dispositions formulées dans le *Manuel d'Église*.

Aucun pasteur n'est tenu de demander la bénédiction sur un mariage que l'Église ou lui-même peut estimer contraire à ses principes. Si un problème se pose concernant un mariage, le pasteur ne doit pas agir indépendamment de l'avis de l'Église : ce n'est pas lui qui doit déterminer si ce mariage peut se faire ou non. Avant de célébrer la cérémonie de mariage, il doit recevoir l'avis et l'approbation de son comité d'Église et de sa Fédération ou Union. Dans la mesure du possible, pour tout mariage, le pasteur doit avoir l'aval de l'Église d'origine des fiancés.

Quand un pasteur est sollicité par un futur couple pour officier à leur cérémonie de mariage et que les personnes concernées ne sont pas de sa communauté, par respect pour la déontologie pastorale, il prendra contact avec le ou les pasteurs concernés pour s'assurer qu'il n'y a pas d'obstacles à l'union de ce futur couple. (Voir *Mémento du pasteur*)

Dans certains cas, il pourra être nécessaire de consulter sa Fédération ou Union pour déterminer si ce mariage peut se faire ou non. Le pasteur pourra être invité à présenter les détails de certains cas devant la Commission « Mariage, divorce et remariage » de cette fédération ou union afin d'obtenir l'autorisation de célébrer ce mariage.

Les certificats de mariage

Dans les Églises qui ont un registre des mariages, un exemplaire du certificat officiel de mariage est à remettre au pasteur par les conjoints après qu'ils l'ont reçu de l'état-civil. Elle est destinée au registre des mariages de l'Église. Cette copie est conservée dans les archives de l'Église et reste sa propriété.

Si le pasteur préside une cérémonie de mariage adventiste dans les locaux d'une autre dénomination, il devrait aussi inscrire ce mariage dans le registre de son Église. Après la cérémonie du mariage, il aura la responsabilité de passer le certificat de mariage au secrétaire d'Église.

La cérémonie de mariage

Jour et heure : un mariage peut être célébré – en principe – n'importe quel jour, à n'importe quelle heure et n'importe où (pourvu que l'on respecte la vie de l'Église et l'esprit du sabbat), suite à un accord préalable avec toutes les parties impliquées.

Témoins : sauf cas très exceptionnels, recommandés par l'Église, toute cérémonie de bénédiction d'un mariage est célébrée en présence de la communauté ecclésiale, les membres présents servant de témoins.

Liturgie : bien qu'il y ait une très grande latitude sur la liturgie du mariage, le pasteur devra présider les cérémonies de mariage en accord avec les normes de l'Église adventiste du septième jour.

Les relations avec la communauté ecclésiale

Si on sollicite un pasteur pour célébrer un mariage dans une église autre que la sienne, il devra d'abord contacter le pasteur responsable de cette église, afin de :

- (a) obtenir son approbation pour célébrer ce mariage dans cette église ;

- (b) obtenir l'accord du comité d'Église sur la date, les lieux et les modalités de la cérémonie ;
- (c) s'assurer que le futur couple suivra le cours de préparation au mariage s'il ne peut l'assurer lui-même.

Après la cérémonie, certaines églises ont l'habitude (à encourager !) d'envoyer une information à la *Revue adventiste*.

Département des Ministères de la famille

Il est de la responsabilité du département des Ministères de la famille de la Division et des Unions de veiller à ce que les pasteurs ou tout autre formateur reçoivent la formation nécessaire pour donner le cours de préparation au mariage. Cela est réalisé par le moyen de séminaires au termes desquels une accréditation leur est délivrée.

3. ENVERS LE COUPLE

Rapports personnels et professionnels pendant le cours

La préparation au mariage est, en principe, la responsabilité du pasteur local. S'il ne peut lui-même assurer cette formation, il devra veiller à ce qu'elle soit donnée par une autre personne qualifiée prête à collaborer avec lui dans cet important domaine.

La première responsabilité du pasteur ou conseiller est de créer un climat de confiance entre lui et les fiancés.

Le pasteur/conseiller garantira la confidentialité de tout ce qui sera partagé avec le couple, y inclus ce qui concerne le cours de préparation au mariage.

Il déterminera en toute conscience si ce couple est prêt au mariage et agira en conséquence.

Préparation de la cérémonie

La préparation de la cérémonie de mariage est à faire en collaboration avec les futurs conjoints. Toute cérémonie devra être conçue de manière à maintenir le caractère sacré de cette occasion et à mettre l'accent sur la signification de l'engagement des conjoints envers Dieu et l'un envers l'autre.

Après le mariage

Le pasteur devra garder un intérêt pastoral pour ce couple après leur mariage et reconnaître qu'ils peuvent avoir besoin d'une aide pastorale dans la suite de leur vie conjugale. Ce cours de préparation au mariage prévoit qu'un entretien ait lieu de six à neuf mois après leur mariage, pour mesurer les progrès de leur relation.

Pour certains couples plusieurs rencontres après le mariage peuvent être utiles, car elles ont lieu à un moment où ils sont moins distraits par leurs plans de mariage et mieux à même de comprendre les ajustements nécessaires au succès de leur union. Elles doivent avoir des contenus très ciblés selon les besoins du couple : sexualité, planification familiale, etc.

Documents utiles à remettre aux fiancés

- Documents en rapport avec le cours de préparation au mariage
- Bibliographie complémentaire
- Liste des personnes ressources, conseillers conjugaux et recommandés (chrétiens et si possible adventistes)

LE RÔLE DU CONSEILLER

Le rôle de conseiller pré-conjugal peut être rempli par des professionnels qualifiés autres que le pasteur. Mais il confère au pasteur, quand c'est lui qui l'assume, un certain nombre d'avantages :

- Le fait que des couples adventistes se tournent vers le pasteur pour qu'il célèbre leur mariage à l'église, donne à celui-ci l'occasion et le privilège de les préparer aux défis de la vie conjugale dans une optique chrétienne.
- Quand il s'agit du pasteur, celui-ci connaît généralement les fiancés en tant qu'individus, ainsi que leurs expériences et problèmes personnels.
- Le pasteur connaît souvent aussi le foyer et l'arrière-plan familial des futurs conjoints. Connaître leur dynamique familiale lui permettra de comprendre plus facilement « d'où ils viennent » et d'établir une bonne relation avec eux.
- Le pasteur est souvent considéré par les membres de son église comme une référence de vie chrétienne, et son mariage et son foyer comme des exemples de relations chrétiennes. Cela lui facilite les choses lorsqu'il apporte une directive au futur couple.

LES OBJECTIFS DU COURS DE PRÉPARATION AU MARIAGE

Le pasteur doit garder clairement à l'esprit les objectifs du cours de préparation au mariage, tels qu'ils ont été exposés plus haut. Cela l'aidera à cibler ses actions et lui évitera de se perdre dans les détails lorsqu'il abordera avec le couple les différentes dimensions de leur relation.

PROCÉDURE SUGGÉRÉE

1. Le pasteur est invité à informer l'Église en général, et les jeunes en particulier, que son habitude, en tant que pasteur, est de donner une préparation au mariage à chaque couple qui souhaite une cérémonie religieuse à l'occasion de son mariage.
2. La préparation au mariage doit commencer au moins six mois avant la date du mariage.
3. Les pasteurs ne sont pas tenus de présider une cérémonie de mariage s'ils sentent que le couple n'est pas prêt. Le cours aide à préparer un couple au mariage mais ne garantit pas que la cérémonie religieuse aura lieu.
4. A la fin de la formation, le pasteur se doit de faire l'évaluation suivante sur la situation du couple :
 - a. Est-ce que les futurs conjoints, en envisageant ce mariage, respectent les exigences légales et les attentes de l'Église ?
 - b. Le couple a-t-il des raisons sérieuses de vouloir se marier ?

- c. Est-ce que l'un des futurs conjoints semble accepter ce mariage sous la pression ?
 - d. Les futurs conjoints comprennent-ils la signification de leur engagement marital et ont-ils l'intention de le respecter dans leur vie conjugale ?
 - e. Y a-t-il des handicaps sérieux sur le plan mental, physique ou émotionnel qui menaceraient la stabilité de ce mariage ?
 - f. Y a-t-il entre les fiancés une trop grande différence d'âge, de culture, d'arrière-plan ou de valeurs qui exige une décision réfléchie de leur part avant de se marier ?
 - g. Dans le cas d'un remariage, celui qui se remarie a-t-il prêté attention aux différentes implications de sa précédente union et en a-t-il fait le deuil ? (Voir annexe n° 1, « Se remarier », page 151)
5. Cette formation peut être aussi adaptée à de petits groupes.

LE RÔLE CATALYSEUR DU CONSEILLER PRÉ-CONJUGAL

1. Le succès d'un cours de préparation au mariage dépend d'un processus expérimental d'apprentissage par lequel le conseiller favorise la communication entre les fiancés, en jouant le rôle d'un catalyseur.
2. La première tâche du conseiller est de créer une relation positive avec le couple. Il réussira mieux en lui manifestant un intérêt, une chaleur humaine et une compréhension authentiques et en partageant avec lui des éléments de témoignage personnel. Autant que possible, il serait intéressant d'être accompagné, au moins dans certaines séances, par son conjoint.
3. Le conseiller devra écouter plus qu'il ne devra parler. Sa tâche est de faciliter l'échange et d'encourager le couple à une interaction sur les questions qui touchent leur relation. Il est le guide qui soulève, étudie et discute les problèmes. Dans ce processus, il doit essayer de se former une opinion éclairée sur ce futur couple et sur leur relation.
4. Lorsque le conseiller découvre des domaines de difficultés ou une impasse dans la relation des fiancés, il peut les amener à réfléchir sur leurs convictions et sur leurs sentiments et, si nécessaire, à faire face à leurs comportements dysfonctionnels ou à leurs idées erronées.
5. Au cours des différentes sessions, le conseiller cherchera à encourager les fiancés à intégrer autant que possible les enseignements reçus. Il terminera aussi chaque session en priant pour eux et en mentionnant les problèmes spécifiques traités au cours de cette session.

L'AMBIANCE DES RENCONTRES

1. Le conseiller facilitera la communication avec les fiancés en évitant de créer des barrières physiques ou émotionnelles entre eux et lui. Il est donc important que les rencontres aient lieu dans une ambiance détendue et confortable.
2. Le conseiller gagnera à maintenir avec le couple un contact positif tout en gardant une attitude ouverte, mais attentive, pendant les sessions.

Les règles de la confrontation

Dans le cours de préparation au mariage, nous appellerons « confrontation » l'acte de mettre en question avec douceur les croyances et/ou le comportement d'une personne dans l'effort de produire un changement ou une modification. Le conseiller sait qu'un changement n'est possible que par un choix personnel, et que celui-ci ne peut être réalisé par une personne pour une autre. Il est essentiel que cette confrontation se fasse d'une manière aussi prudente, affectueuse et douce que possible.

- a. N'entrez pas dans une confrontation à moins d'avoir l'intention de vous impliquer dans une relation de soutien pour travailler à résoudre le problème.
- b. Évaluez la capacité de la personne interpellée à accepter cette confrontation et à y réagir. Il y a des cas où il est préférable de voir les fiancés séparément et non en couple.
- c. Ne confrontez pas sous forme de sous-entendus verbaux. Soyez clair, direct, empathique et sincère. N'oubliez pas que votre point de vue n'est pas nécessairement pour l'autre une évidence.

SUGGESTION DE PROGRAMME POUR LE COURS DE PRÉPARATION AU MARIAGE

PREMIÈRE RENCONTRE

Présentation du cours

Faire connaissance

Clarification des attentes et des objectifs

Remettre les documents légaux

Définition du cours et agenda des rencontres

Etablir un contrat moral

Inventaire pré-conjugal

Aborder la vision biblique de l'amour, du mariage et de la famille

Annexes 1 et 2

DEUXIÈME RENCONTRE

Les différences de personnalité

Se comprendre pour mieux s'aimer

La compréhension du tempérament

Faire passer le(s) test(s) de tempérament

Evaluer les résultats du/des test(s)

L'estime de soi et ses implications dans la relation

Vous pouvez changer par la grâce de Dieu

Annexe 3

TROISIÈME RENCONTRE

Traditions et relations familiales

Historique familial

Élaboration du génogramme (Règles et traditions familiales)

Élaboration de la carte familiale (Modèles et valeurs)

Les attentes des rôles conjugaux respectifs

Les rapports avec la belle-famille

Le mariage trans-culturel

La cohésion familiale

QUATRIÈME RENCONTRE

La vie spirituelle

Qu'est-ce que la vie spirituelle ?

Objectifs de la vie spirituelle du couple

Le culte de famille

Exercices pour croître spirituellement ensemble

CINQUIÈME RENCONTRE

Le processus de communication
Importance de la communication
Les canaux de la communication
Les niveaux de communication
Communication des sentiments
La communication efficace
Le cycle de la vie familiale

SIXIÈME RENCONTRE

La résolution des conflits
Comment gérer les conflits
Le comportement affirmatif
Le cycle de la colère

SEPTIÈME RENCONTRE

La sexualité
Les objectifs de la sexualité dans le mariage, selon le plan de Dieu
Parlons franchement de sexualité
Les dimensions de la sexualité
Le cycle des réactions sexuelles
La régulation des naissances
Les méthodes de contraception
La lune de miel

HUITIÈME RENCONTRE

Les finances
Importance des questions financières dans la vie du couple
Comment gérer les finances familiales
L'élaboration d'un budget
Pourquoi rédiger un testament

NEUVIÈME RENCONTRE

Préparation de la cérémonie de mariage
Planification de la cérémonie de mariage
Élaboration des textes d'engagement

DIXIÈME RENCONTRE

Rencontre bilan et perspective après le mariage

PREMIÈRE RENCONTRE : PRÉSENTATION DU COURS

FAIRE CONNAISSANCE

Lors du premier entretien entre le pasteur/conseiller et les fiancés, le but essentiel est de créer un climat de confiance et de partage qui sera la base relationnelle des futures rencontres.

Voici quelques « entrées en matière » :

- Demander aux fiancés comment ils se sont rencontrés.
- Demander pourquoi ils veulent aller plus loin dans leur relation.

CLARIFICATION DES ATTENTES ET DES OBJECTIFS

Il est important que les fiancés soient au clair sur le pourquoi de cette formation.

- Demander ce qu'ils attendent du mariage.
- Demander ce qu'ils attendent de ce cours de préparation au mariage

Prendre le soin d'écouter chaque fois les réponses des deux fiancés.

REMETTRE LES DOCUMENTS LÉGAUX

Le pasteur/conseiller peut ensuite remettre au futur couple un petit dossier sur les exigences civiles du pays sur le mariage, si le couple ne l'a pas encore. En tout cas, il doit s'assurer que celui-ci sait qu'une demande de bénédiction sur leur mariage ne sera possible qu'après le mariage civil.

DÉFINITION DU COURS ET AGENDA DES RENCONTRES

Le pasteur/conseiller présentera alors les grandes lignes du cours proposé :

- Agenda des sessions
- Dates des rencontres
- Coup d'œil sur le programme à couvrir
- Titres des rencontres suivantes

ÉTABLIR UN CONTRAT MORAL

- Importance pour les fiancés de s'engager personnellement dans le suivi du programme
- Clarification des attentes et des objectifs
- Règles de base de la discussion

En établissant les règles de base de la discussion, le pasteur/conseiller doit faire clairement comprendre au futur couple que :

1. Les fiancés pourront soulever toute question et tout sujet en rapport avec leur relation et leur futur mariage.
2. Leurs entretiens seront strictement confidentiels.
3. Personne ne sera obligé de parler. Chacun a le droit de « laisser passer son tour ».

4. Chacun ne devra parler que pour lui-même, et non pour l'autre.
5. Il faudra éviter toute interruption inutile.
6. Tous s'engagent à respecter un horaire.

INVENTAIRE PRÉ-CONJUGAL

Le questionnaire intitulé « Inventaire pré-conjugal » (document 1/2, pages 21-24) est conçu pour faciliter l'interaction avec le futur couple sur leur compréhension du mariage.

ABORDER LA VISION BIBLIQUE DE L'AMOUR, DU MARIAGE ET DE LA FAMILLE

En tant que guide spirituel et ami du futur couple, il est important que le conseiller puisse faire comprendre pourquoi il considère le mariage comme si important et pourquoi il s'est engagé à donner des cours de préparation au mariage. Le document 1/1 « Le mariage chrétien » (pages 17-20) a été préparé dans le but de l'aider à partager avec le futur couple la conception biblique du mariage et de la famille.

DOCUMENT 1/1: LE MARIAGE CHRÉTIEN

Le mariage a été institué en Eden par Dieu, Créateur plein d'amour. Son but est de répondre aux besoins de l'humanité et de créer une relation durable qui assurerait le respect mutuel, la compagnie, la fidélité, la satisfaction des besoins sexuels et la procréation (Genèse 2.18-28 ; Exode 20.14 ; Matthieu 19.4-6). C'est pourquoi le mariage chrétien est un engagement pour la vie, voulu par Dieu, entre un homme et une femme, au sein duquel l'amour peut mûrir, la compréhension croître, et les rôles et responsabilités être acceptés et réalisés (1 Corinthiens 7.1-5).

La relation qui existe entre le Christ et l'Église devient le modèle biblique pour les couples chrétiens. Le mari doit aimer et protéger son épouse, et l'épouse doit aimer et respecter son mari. Le mariage chrétien préserve le droit, donné par Dieu à chaque conjoint, de développer ses propres talents individuels. Le mari et la femme pourront le vivre dans le contexte de la soumission volontaire et réciproque, c'est-à-dire dans la solidarité et la coopération. L'Église accorde autant d'attention à veiller sur cet engagement conjugal qu'elle en accorde à entretenir et approfondir la consécration de chacun de ses membres au Christ (Ephésiens 5.21-23 ; Romains 7.1-3 ; Colossiens 3.12-19).

La sexualité fait partie intégrante de l'être humain. Elle ne se limite pas à la procréation. Conscients de leur responsabilité plus large face à un monde confronté à la faim et à la surpopulation, les parents chrétiens responsables, après réflexion, limiteront le nombre de leurs enfants de manière à pouvoir répondre à leurs besoins de manière adéquate (1 Timothée 5.8 ; Genèse 1.28). Il y a des moyens de contraception appropriés pour limiter le nombre d'enfants tout en permettant la satisfaction des besoins sexuels normaux et donnés par Dieu.

A partir de la conception, une nouvelle vie commence. La Bible ne précise pas le moment où cette nouvelle vie est considérée comme une personne ; mais elle insiste sur le fait que Dieu est celui qui donne la vie et est le protecteur même de l'enfant à naître. C'est pourquoi l'avortement, dans les cas où il est une alternative à la contraception, est indéfendable pour des chrétiens. (Exode 21.22 ; Psaume 139.13-18 ; Jérémie 1.4, 5 ; Luc 1.39-66).

Puisque l'intention de Dieu était que les besoins sexuels des êtres humains trouvent leur satisfaction dans le mariage (union hétérosexuelle et monogame), toute déviation par rapport à cet idéal est une perversion du plan divin. L'expression des désirs sexuels doit être réservée à la relation conjugale. La Bible rejette toutes les pratiques sexuelles hors mariage. (Lévitique 18.1-25 ; 20.13 ; 1 Corinthiens 6.9-11 ; 1 Timothée 1.8-11 ; Romains 1.18-32 ; 1 Thessaloniens 4.3-8).

D'après la Bible, le mariage est destiné à durer aussi longtemps que les deux conjoints sont vivants. Le divorce, sauf dans le cas d'infidélité conjugale, est contraire à la Bible comme moyen de résoudre les problèmes conjugaux. La guérison par la réconciliation est la meilleure solution aux problèmes du couple (Matthieu 19.3-9).

De même que le mariage est le moyen choisi par Dieu pour répondre aux besoins de l'homme et de la femme, c'est aussi son intention que le foyer qu'ils créent ensemble leur fournisse un environnement chaleureux et aimant pour la naissance et la croissance de leurs enfants. La famille est le centre pédagogique où s'apprennent et s'illustrent les comportements et les valeurs. Les parents chrétiens doivent assumer leurs responsabilités de père et de mère dans tous les aspects de leur vie de famille et reconnaître leur rôle particulier. Par conséquent, ils

doivent fournir à leurs enfants une direction et une discipline aimante en accord avec la Parole de Dieu (Exode 20.12; Deutéronome 6.4-25 ; Proverbes 1.8 ; 22.6).

C'est la responsabilité de l'Église de fournir à ses membres l'aide voulue pour fortifier l'unité et la cohésion familiales. Cela doit inclure la préparation pour ceux qui envisagent un événement qui change la vie, tel que le mariage ou la procréation ; l'aide voulue pour faciliter l'ajustement à la retraite et à la diminution des capacités au cours de la vieillesse, ainsi que la compréhension et le soutien pour ceux qui traversent des moments de crise ou de deuil (Actes 5 : 11). Là où un mariage s'achève, l'Église doit se comporter comme une communauté de croyants animée par l'amour, manifester de la compassion et apporter son soutien à ceux qui sont impliqués dans cette situation (Romains 7.1-3 ; Colossiens 3.12-19).

Des familles chrétiennes solidement unies, consacrées au partage de la bonne nouvelle du salut, lorsqu'elles s'unissent au sein d'une Église, forment un réseau de systèmes interdépendants et efficaces de soutien pour l'extension du royaume de Dieu sur la terre.

Qu'est-ce que la soumission mutuelle dans le mariage chrétien ?

La « soumission mutuelle » dans le mariage est un enseignement chrétien reposant sur la croyance biblique que l'homme et la femme ont été créés égaux, et que dans le Christ ils retrouvent leur égalité. Le Christ répare les dommages causés par le péché. Cette expression biblique (Ephésiens 5.21) pourrait être traduite aujourd'hui par le respect dans la solidarité et dans la collaboration.

Dans la Genèse homme et femme sont à égalité : « Dieu créa l'homme à son image ... Homme et femme il les créa » (Genèse 1.27). Jésus a réaffirmé l'intention de Dieu en déclarant : « N'avez-vous pas lu que le Créateur, au commencement, fit l'homme et la femme... ? Les deux deviendront une seule chair » (Matthieu 19.4, 5).

Le péché a dénaturé la relation entre l'homme et la femme. À l'origine, ils formaient une unité au sein de laquelle chacun aidait l'autre et dépendait de lui. Cette unité est devenue, au pire, une désunion où chacun renie et blesse l'autre. C'est dans le Christ que l'équilibre souhaitable entre l'homme et la femme est restauré, de sorte que Paul a pu écrire : « Soumettez-vous les uns aux autres dans la crainte de Christ » (Ephésiens 5.21). Ce qui signifie que, à cause du Christ, de sa venue sur terre, de sa mort, de sa résurrection, et de son action transformatrice en nous sa « nouvelle création », nous pouvons maintenant envisager les rapports entre l'homme et la femme d'une manière différente de la croyance à la domination de l'homme et à l'infériorité de la femme après la chute, prêchée par certains.

Le chrétien doit reconnaître que l'homme et la femme constituent l'être humain, qu'aucun des deux conjoints n'est supérieur à l'autre, et que les deux sont unis en tout. Les deux ont des fonctions et des dons particuliers, qu'ils apportent dans leur mariage ; le respect mutuel leur permet de les utiliser et de jouer chacun le rôle qui lui revient dans leur mariage. Le rôle, les fonctions et la créativité de chaque conjoint ne doivent pas être étouffés. L'amour libère les conjoints de la crainte et du besoin de domination qui pourraient limiter le rôle et les dons de chacun.

Le partenariat chrétien dans le mariage comporte le partage des responsabilités et des dons, dans une atmosphère d'acceptation mutuelle, et pour le bien total de la relation.

Dans le Nouveau Testament, la soumission n'implique pas d'infériorité. Jésus était égal à Dieu ; et cependant, il fit la volonté de son Père. Il déclara qu'il était venu pour servir, et appela ses disciples, qui souhaitaient devenir grands et puissants, à une vie de service. La soumission, dans le sens chrétien du mot, c'est obéir à sa vocation, se soumettre aux exigences de sa fonction et de son rôle.

Paul insiste sur la nature complémentaire des rôles de l'époux et de l'épouse. En reconnaissant leur place d'époux et d'épouse, les deux conjoints peuvent mieux réaliser leur mariage et le rôle qui est dévolu à chacun d'eux. La fidélité, la loyauté, la confiance, la consécration, l'amour, etc., doivent être les principes qui les guident. Il est évident que les conceptions judaïques et grecques de la subordination de l'épouse ne s'accordent pas avec les textes pauliniens sur les rôles des deux conjoints. Lisez, par exemple, 1 Corinthiens 7:4, où Paul déclare : « La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari ; et, pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme. » Voilà l'égalité et la réciprocité à chercher dans toutes les relations de couple.

Seule la notion de partenariat présentée dans le récit de la création (Genèse 1-2) rend justice à la notion biblique d'égalité dans la différence.

Ce que la « soumission mutuelle » n'est pas :

- Elle n'est pas la négation des dons particuliers de l'un ou de l'autre conjoint dans le mariage.
- Elle n'est pas l'effacement des personnalités distinctes et créatives.
- Elle n'est pas une uniformisation de la pensée consentie simplement pour maintenir la paix.
- Elle n'est pas identique pour tous les couples. Il n'existe pas de plans ni de règles à suivre identiques pour tous ; il faut simplement appliquer à chaque mariage les principes bibliques.

Ce qu'est le partenariat chrétien :

- Aimer, servir, partager, veiller sur l'autre conjoint.
- Porter les fardeaux l'un de l'autre.
- Croître ensemble pendant toute la vie.
- S'écouter l'un l'autre.
- Affirmer ses propres dons, sa personnalité et ses qualités.
- Affirmer les dons, la personnalité et les qualités de l'autre conjoint.
- Collaborer à la discipline familiale.
- Reconnaître sa propre créativité et celle de l'autre conjoint.
- Se soumettre aux obligations de sa propre responsabilité et de son propre rôle ainsi qu'à celles de l'autre.

[Adapté et cité avec la permission du Révérend Andrew Dunn, Auckland, Nouvelle-Zélande]

Le partenariat chrétien est une relation croissante, durant toute la vie, de partage et de participation à tous les grands moments de la vie vécus ensemble. Il comporte la mise en relief de certains dons et apports particuliers par l'un des conjoints, équilibrée par la pleine contribution des attributs particuliers de l'autre.

Finalement, il est possible de dire que le succès de notre relation conjugale dans le mariage dépend en grande partie de notre soumission individuelle au Christ, du respect que nous avons pour lui et de notre croissance en maturité chrétienne. Le succès est une expression de notre amour mutuel, dans le Christ.

Pour sourire : Par le mariage, les deux conjoints ne forment plus qu'un.
La première difficulté est de savoir lequel...

Pour une définition chrétienne des différents aspects de l'amour, voir document annexe 2 : R. Badenas « Quatre mots pour définir l'amour » (p. 160).

DOCUMENT 1/2 : INVENTAIRE PRÉ-CONJUGAL**RENSEIGNEMENTS PERSONNELS**

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : Domicile : _____ Bureau : _____

Téléphone portable : _____ Courriel : _____

Date et lieu de naissance : _____

Sexe : Masculin Féminin

Niveau de scolarité : _____

Profession actuelle : _____

Membre de l'église de : _____

Date de votre baptême : _____

VOTRE CONTEXTE FAMILIAL

Situation de famille actuelle de vos parents :

Père	Mère
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Marié (e)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Séparé (e)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Divorcé (e)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Divorcé (e) et remarié (e)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Veuf/veuve
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Décédé (e)

Où avez-vous vécu jusqu'à maintenant avec votre famille ?

Combien de fois avez-vous déménagé ? _____

Cela a-t-il beaucoup affecté vos études ? _____

Combien de frères et sœurs avez-vous ? _____

Indiquez leur prénom et leur date de naissance :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Comment vous entendiez-vous avec eux ?

De quel membre de votre famille vous sentez-vous le plus proche maintenant ?

Votre attitude envers votre père et votre mère lorsque vous étiez enfant/adolescent :

	Père	Mère
Attachement très fort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attachement moyen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attachement faible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hostilité faible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hostilité moyenne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forte hostilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelle était votre impression, lorsque vous étiez enfant/adolescent, sur la relation conjugale de vos parents ?

- Ils étaient divorcés ou séparés
- Ils vivaient ensemble, mais en situation de conflit
- Ils vivaient ensemble, mais étaient plutôt malheureux
- Ils vivaient ensemble dans une relation assez heureuse
- Ils vivaient ensemble dans une relation très heureuse et très affectueuse

Comment ressentiez-vous la discipline exercée par vos parents lorsque vous étiez enfant ?

- Sévère (excessive)
- Très stricte (rigide)
- Adéquate (j'approuvais la manière dont mes parents me traitaient)
- Inconsistante (souvent je ne comprenais pas ce qu'ils attendaient de moi)
- Aucune discipline (je me sentais abandonné, négligé, ignoré)

Quel degré d'indépendance par rapport à vos parents ressentez-vous dans votre expérience actuelle ?

- Relativement aucun
- Insuffisant
- Bon/satisfaisant
- Total : nous n'avons plus aucun rapport

HISTORIQUE DES RELATIONS

Quand avez-vous rencontré votre fiancé(e) pour la première fois ? _____

Qu'est-ce qui vous a attiré chez l'autre ? _____

Depuis combien de temps êtes-vous ensemble ? _____

Depuis combien de temps êtes-vous fiancés ? _____

A quel moment comptez-vous vous marier ? _____

Quelle confiance avez-vous dans la sagesse de votre décision ?

- Je suis convaincu(e)
- Je suis assez sûr(e)
- J'ai quelques doutes
- Je ne suis pas sûr(e)

Quelle a été la réaction de vos parents et de vos amis à l'annonce de votre décision ?

	Parents	Amis
Très positive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Positive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neutre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Négative	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Très négative	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quelles sortes d'activités avez-vous pratiquées ensemble, et avec quelle fréquence ?

	Régulièrement en groupe	Régulièrement seuls	Occasionnellement en groupe	Occasionnellement seuls	Une seule fois
Concert/théâtre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Restaurant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pique-niques/sorties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport/récréation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Achats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visites à la famille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visites à des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camping avec des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vacances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Promenade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Activités d'Église	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Est-ce votre première relation « sérieuse », ou bien avez-vous déjà eu une relation ?

-
- Je n'ai jamais eu de relations sérieuses avec quelqu'un
 - J'ai eu d'une à trois relations avec quelqu'un
 - J'ai eu quatre ou cinq relations avec quelqu'un
 - J'ai eu de nombreuses relations

 - J'ai déjà été fiancé (e) à un (e) autre
 - J'ai déjà été marié (e) et je suis maintenant divorcé (e) ou veuf (ve)

Les raisons personnelles de vouloir se marier

Lorsque vous examinez vos raisons personnelles de vouloir vous marier – en plus de l'amour que vous vous portez l'un l'autre— qu'est-ce qui peut aussi motiver votre décision ?

- La rébellion contre vos parents, votre Église ou votre culture ?
- La recherche du statut social (acceptation ou ascension sociale) ?
- Le désir d'autonomie ?
- Un engagement mutuel authentique ?
- D'autres raisons ?

DEUXIÈME RENCONTRE : LES DIFFÉRENCES DE PERSONNALITÉ

SE COMPRENDRE POUR MIEUX S'AIMER

Au cours de cette session, les fiancés seront appelés à **comprendre** et à **accepter** leurs forces et leurs faiblesses, ainsi que celles de leur partenaire.

Les tests de tempérament, ainsi que les notes explicatives, aideront les fiancés à se comprendre. Rappelons que le tempérament est ce qui, dans l'individu, affecte de manière permanente sa manière de penser, de ressentir, d'agir. Il relève de dispositions naturelles, qu'il faut accepter, et que l'on peut apprendre à travailler.

Une bonne compréhension du sujet de l'estime de soi aidera les fiancés à mieux s'accepter.

LA COMPRÉHENSION DU TEMPÉRAMENT

La recherche des tempéraments n'est pas nouvelle. Déjà les Grecs étaient intrigués par les différences de tempérament. Les réflexions les plus anciennes nous proviennent d'Hippocrate qui, dit-on, a lancé la théorie des différences de tempéraments comme étant le résultat d'un excès de fluide d'un type à l'autre. Ainsi le Sanguin aurait un excès de sang, le Colérique un excès de bile, etc.

Cette théorie a été reconsidérée par Hans Eysenk et plus récemment remaniée par Peter Blichington et Robert Cruise de l'université Andrews, aux États-Unis. En effet, il apparut très vite que la théorie des fluides corporels était incorrecte tout en reconnaissant qu'il y avait quatre tempéraments de base. Aujourd'hui la théorie des quatre tempéraments s'avère plus scientifique.

Comprendre et identifier les tempéraments est important pour les fiancés afin de mieux se comprendre eux-mêmes et de mieux comprendre l'autre, en particulier son (futur) conjoint.

Le tempérament influence le développement psychique et spirituel, ainsi que la capacité de se percevoir, de se réaliser et d'avoir des relations avec autrui.

Comprendre qui et comment l'on est facilite d'abord l'acceptation de soi et encourage la croissance personnelle. Cela évite bien des difficultés dans les relations professionnelles, conjugales et familiales. Cela permet aussi de porter un nouveau regard sur l'autre (le conjoint) et sur les autres.

Les quatre tempéraments peuvent être groupés en « *Sanguin* » et « *Colérique* » pour les extravertis et « *Mélancolique* » et « *Flegmatique* » pour les introvertis. Dans le cadre des relations, comme dans d'autres domaines, les opposés s'attirent souvent. Or, les mêmes différences qui rendent une personne attractive peuvent devenir avec le temps une source importante de conflits et de frustrations par rapport à elle.

Il n'y a pas de tempérament idéal ou meilleur qu'un autre. Aucun tempérament ne peut être estimé comme supérieur ou plus désirable. Chaque personne représente un mélange unique des quatre tempéraments, avec ses points forts et ses points faibles.

Une bonne compréhension de l'influence des tempéraments et la découverte du tempérament (ou des deux tempéraments) dominant(s) d'un individu donné éclairent beaucoup les raisons pour lesquelles celui-ci agit comme il le fait.

Pour étudier le type de tempérament d'une personne, il faut passer des tests spécifiques, relever les deux plus hauts résultats obtenus et lire les commentaires correspondants. Il est nécessaire de se souvenir que les tests non professionnels sont approximatifs malgré tout et qu'ils ne décrivent les quatre tempéraments que dans leur forme la plus simple. Chacun est cependant un mélange des quatre tempéraments. Ainsi ce qui est dit d'un tempérament peut ne pas s'appliquer tel quel à une personne donnée ; mais cela fournit une grille de lecture qui permet de se voir et de voir les autres un peu plus objectivement.

Chaque fiancé sera invité à relever les points forts et les points faibles dans lesquels il se reconnaît. Puis à faire l'exercice croisé : chacun relève les points où il reconnaît son futur partenaire. Les échanges à ce sujet risquent d'être passionnants et instructifs.

Les tempéraments ne sont pas des cases où ranger les gens après les avoir étiquetés. Ce sont plutôt des outils dynamiques pour aider la personne à se voir elle-même comme les autres la voient, lui donner le courage d'accepter ses forces pour les mettre au service de son projet de vie, et la rendre attentive à ses propres faiblesses afin qu'elle puisse grandir dans la dépendance du Sauveur.

Tout en conduisant à l'acceptation joyeuse de soi-même, cette compréhension contribuera aussi à se faire accepter par son entourage de manière beaucoup moins restrictive qu'auparavant, de sorte que les relations humaines deviendront plus faciles puisque plus éclairées.

FAIRE PASSER DES TESTS DE PERSONNALITÉ

Voir annexe n° 3 : « Tests de personnalité », p. 167-174.

Evaluez les résultats des tests de personnalité avec le couple

Arrivés à ce point du processus d'analyse, il convient de voir avec les futurs conjoints, comment ils vont aborder leurs différences de personnalité, les valeurs, les traditions et les attentes qu'ils apportent chacun dans leur mariage.

Le pasteur fera bien de rester ouvert aux réactions du couple : comment ils perçoivent le résultat de leur implication mutuelle ; il hésitera à faire des déclarations sur les conséquences des profils. Il devra chercher à insister sur le potentiel inhérent dans leur relation.

Il est essentiel que le pasteur/conseiller reste positif pendant cette période. N'utilisez pas les tests pour insister sur les aspects négatifs ou des faiblesses dans la relation des futurs conjoints ou dans la personnalité individuelle de chacun. Ceux-ci devront être étudiés, mais seulement dans le contexte général de leur relation.

Mettez l'accent sur l'amour, sur l'affirmation de leurs points forts et sur la nécessité de manifester du respect pour le caractère particulier de chacun et pour ses différences par rapport à l'autre.

Cependant, si les résultats des tests indiquent des problèmes importants qui pourraient créer de réelles difficultés pour leur bonheur futur et leur satisfaction conjugale, une étude attentive de ces problèmes devra être faite, pour permettre au couple de prendre conscience de ces problèmes et de décider de l'avenir de la relation. Souvenez-vous qu'en demandant au couple de remplir des tests, l'objectif est de lui fournir les moyens d'analyser objectivement leurs propres personnalités et leur interaction mutuelle.

Soulignons encore un point important. Il s'agit d'apprendre à s'accepter et à accepter l'autre. Nous ne pouvons pas nous changer par nos propres moyens. Nous pouvons changer avec l'aide du Seigneur. « *Sans moi vous ne pouvez rien faire* » (Jean 15 : 5).

Voir document 2/1 « *Vous pouvez changer par la grâce de Dieu* » (p. 32)

L'ESTIME DE SOI ET SES IMPLICATIONS DANS LA RELATION

1. La manière dont chacun se perçoit est un des éléments de base d'une bonne relation conjugale et familiale.

Chaque individu a une opinion de lui-même. Il se voit talentueux ou médiocre, amical ou timide, sûr de lui ou incertain. Il croit qu'il est séduisant ou ordinaire, intelligent ou stupide. Il voit tout lui réussir ou lui échapper dans la vie. Il choisit son travail, ses amis, l'endroit où il vit, même son partenaire... en fonction de la façon dont il se considère.

Le succès de la relation conjugale, le développement du couple, l'atmosphère dans le foyer dépendent largement de ce que chaque partenaire pense de lui-même. C'est ce que l'on est, ou plus exactement la manière dont on se voit, que l'on offre à l'autre dans la relation.

- a. Si la personne a l'impression **d'avoir peu de valeur**, d'être peu aimable, peu intelligente, elle se sent en infériorité par rapport à l'autre. Elle n'ose pas affirmer ses goûts, ses besoins. Elle fuit l'autre ou elle l'agresse. Elle peut même basculer dans la dépression. Celui qui a un manque d'estime de lui-même, qui pense qu'il ne vaut pas grand-chose, a continuellement besoin de se prouver qu'il est quelqu'un. Il est tendu et a de la difficulté à écouter les autres. Et l'autre réagit, consciemment ou inconsciemment, de manière insatisfaisante : il va protester, fuir, ou profiter.
- b. Si par contre la personne a l'impression **d'avoir bien plus de valeur** que les autres, d'être plus intelligente, capable, etc. qu'elle l'est en réalité, elle prendra l'autre de haut et la relation sera pervertie. Elle voudra tout diriger.
- c. Si elle est bien dans sa peau, si elle a une image équilibrée d'elle-même, elle peut aborder son conjoint avec confiance et assurance, en le respectant, dans une relation d'égalité. Celui qui a une bonne opinion de lui-même, qui s'accepte bien, peut être détendu et jouir de la vie.

C'est pourquoi la vraie communication et toute relation saine commencent avec l'attitude que l'on a envers soi-même. Il est vrai que chacun a par moments des sentiments de frustration, d'incapacité ou de manque d'estime de soi. C'est normal car c'est généralement occasionnel – une mauvaise journée ou des actions que l'on a manquées... Parfois le manque d'estime de soi est présent de façon plus permanente, comme quelque chose que l'individu porte en lui depuis son enfance, et il lui faudra travailler cette facette de sa personnalité.

Pourquoi aborder ce thème lors d'une préparation au mariage ? Justement parce que c'est la base sur laquelle se construit le futur couple.

2. Développer une bonne image de soi

L'estime de soi se construit à partir de tout un système de sentiments, de croyances et d'événements accumulés depuis la petite enfance. Tout au long de son existence, l'être humain se construira progressivement, et refaçonnera constamment une image de lui-même et des autres.

Plusieurs facteurs interviennent dans la construction de l'image de soi : l'environnement proche, les expériences de l'enfance, son propre tempérament, les influences contradictoires des mauvais exemples ou des expériences positives... Les psychologues disent que **la personne la plus importante pour un individu** a l'effet d'un miroir dans lequel il se regarde. Elle lui renvoie une image de lui-même qu'il va adopter. Le sociologue Ch. Cooley parle de « l'auto-miroir ».

Un aspect important de l'image de soi se focalise sur **la valeur qu'on se donne**. Comment l'individu peut-il savoir ce qu'il vaut ? Contrairement à ce qu'expérimente la société, la valeur ne vient pas de critères extérieurs : beauté, intelligence, richesse, diplômes....

On peut évaluer une personne de quatre manières différentes :

1. La manière dont elle se voit.
2. La manière dont les autres la voient.
3. La manière dont elle pense être perçue par les autres.
4. La manière dont Dieu la voit.

Or, les points de vue 1 et 3 sont souvent déterminants dans la manière de développer ses attitudes, ses sentiments, ses réactions par rapport aux personnes et aux circonstances de la vie. L'être humain est souvent influencé, par l'opinion des autres : il en est tributaire. Les réflexions des gens sont les lunettes au travers desquelles il se regarde.

Toutefois, le point de vue qui devrait être le plus important pour chacun, c'est celui de Dieu (le point 4). La maturité émotionnelle et spirituelle consisterait à se voir comme Dieu nous voit.

Car le **sens profond de la valeur de soi vient de Dieu**. En effet, nous avons été créés à l'image de Dieu. « *Nous sommes de sa race* » (Actes 17.28). La valeur d'un être humain ne change pas. La vraie valeur est un cadeau de Dieu. Elle est la même pour tous les êtres humains, si bons ou mauvais soient-ils. Chacun a pour Lui une valeur inestimable, unique, telle qu'il a donné sa vie pour quiconque croit en lui » (Jean 3.16). Il est notre Créateur et Sauveur. Cet amour de Dieu est inconditionnel. Dieu nous dit à chacun : « *Je t'aime* » (Esaïe. 43.1, 4 ; Jérémie 31.3).

Dans la Bible, de nombreux textes nous parlent de la manière dont Dieu voit l'homme. (Document 2/2 : « La carte d'identité du chrétien » p. 33.)

Ce que Dieu dit de l'homme : Genèse 1.26, 31 ; 32.28, 29 ; 35.10.

Ce que Dieu dit à l'homme : Esaïe 43.1, 4 ; Jérémie 31.3 ; 31.34

Ce que Dieu fait pour l'homme : Philippiens 2.5-11 ; Romains 5.8-10 ; Galates 4.4-6

La valeur de l'être humain lui est donnée par Dieu.

Tout humain est important aux yeux de Dieu. Parce qu'il l'a créé et parce qu'il l'a sauvé. Le Christ est mort pour chacun.

L'amour de Dieu est inconditionnel. Chaque être humain est voulu de Dieu, il est unique. Dieu l'a consacré à lui et l'a béni. Chacun est aimé.

3. Développer le sens de la valeur de soi conduit à :

1. s'accepter soi-même
2. écouter l'autre pour mieux le comprendre
3. aller vers les autres
4. un certain oubli de soi

C'est seulement quand l'homme comprend sa valeur aux yeux de Dieu qu'il lui est possible de s'oublier lui-même. Il n'a plus à prouver qui il est. Il peut être à l'écoute de l'autre et le comprendre.

Ce concept est l'un des plus importants dans la construction d'un couple et d'un foyer solides. Quand on est toujours en train d'essayer de prouver que l'on est quelqu'un pour affermir son identité et sa valeur, on ne peut construire une bonne relation avec l'autre. Mais si on peut s'oublier soi-même et écouter l'autre avec attention, on retire une satisfaction enrichissante de son mariage et on favorise une ambiance saine autour de soi.

Une saine conception de soi n'est pas de l'orgueil

Quelle différence y a-t-il entre l'orgueil et une bonne compréhension de la valeur personnelle donnée par Dieu ? L'orgueil se définit par comparaisons : « Je suis meilleur que toi »... Paul écrit : « *Si quelqu'un pense être quelque chose quoiqu'il ne soit rien, il s'abuse lui-même. Que chacun examine ses propres œuvres, et alors il aura sujet de se glorifier pour lui seul et non par rapport à autrui* » (Galates 6.3). L'orgueil apparaît au moment où on commence à se comparer aux autres. C'est le schéma luciférien qui dit : « *Je serai semblable au Très-Haut* » (Esaïe 14.14). Cette attitude a finalement entraîné Lucifer à être chassé du ciel. Quand nous disons : « Je suis plus humble que lui », nous tombons dans une comparaison et nous nous plaçons au-dessus de lui.

Un concept juste de la valeur de soi se traduit par la gratitude, la dignité et la reconnaissance envers Dieu pour la valeur qu'il nous attribue et l'intérêt qu'il nous porte. Il n'est pas sain de se discréditer, de dire « Je ne vauds rien », tout en essayant constamment de prouver aux autres qu'on est quelqu'un.

Dans la Bible, on trouve de nombreux exemples d'orgueil, de manque d'estime de soi, et aussi de sentiments justes où la valeur de soi s'est révélée. Haman et Nébucadnetsar forment

une paire d'orgueilleux caractérisés. Ils étaient imbus d'un sentiment de suffisance et de supériorité. Quand le roi vint demander à Haman ce qu'il ferait pour honorer l'homme que le roi désirait honorer, celui-ci ne pensait qu'à lui-même. Il n'avait jamais imaginé que le roi puisse honorer quelqu'un d'autre que lui (cf Esther 6.1-14). Bien sûr, les derniers événements vécus par Haman furent pathétiques, mais ils nous montrent où l'orgueil peut nous conduire.

Bonne nouvelle : l'estime de soi se transforme, ne reste pas statique. C'est une plante à soigner, à greffer.

« Si vous changez l'image que vous avez de vous-même, vous changez votre personnalité et votre comportement », disait Denis Waitlay.

Si, à la conversion, Dieu devient la personne la plus importante pour le croyant, celui-ci va changer l'image qu'il a de lui-même. Il prend conscience que Dieu l'aime d'un amour inconditionnel et devient « une nouvelle créature » (1 Corinthiens 5.17)

L'existence de nombreux hommes et femmes bibliques a été bouleversée par la rencontre avec le Dieu d'amour (cf. Zachée, Marie-Madeleine, la femme samaritaine, etc.). Il a fallu la conversion pour que ces personnes retrouvent une bonne image d'elles-mêmes. Elles se sont regardées dans le miroir de Jésus. Elles y ont vu une image toute nouvelle, belle. Elles ont su qu'elles avaient du prix à ses yeux (Esaïe 43.4). Elles ont découvert qu'elles avaient été rachetées à un grand prix.

4. **Comment construire un concept de soi solide :** Comment développer une bonne image de soi et créer une atmosphère d'acceptation mutuelle dans le foyer ?

a. En grandissant dans une relation personnelle avec Dieu journalière et croissante. Il convient de se rappeler de façon concrète chaque jour que Dieu est réellement notre Créateur et Rédempteur, car le Christ est mort pour nous sauver. Son salut est notre héritage, ce qui change concrètement notre vie.

Ce fut l'expérience de Pierre. Il fut amené à reconnaître que Jésus était non seulement son ami mais aussi son créateur et son sauveur ! Cette reconnaissance lui donna une maîtrise de soi, une sécurité, et le sentiment que Dieu avait un plan pour lui (Jean 21.15-19).

b. En étant authentique ; agissant naturellement, sans façade et en étant ouvert à l'autre. Une règle importante pour développer le sens de la valeur de soi et du respect de soi dans le couple : les époux ont besoin, dès le début, de se promettre d'être ouverts l'un à l'autre, de ne pas s'agresser, ni se critiquer mais de tout partager.

c. En apprenant à accepter l'amour et les expressions d'affection. Il est aussi important d'apprendre à être aimé. Certaines personnes ont peur de se sentir aimées ! Quand elles reçoivent de l'affection, elles tournent le dos. Nous avons besoin d'apprendre à accepter l'amour et les compliments de notre conjoint.

d. En exprimant une affection ouverte à son conjoint et à sa famille. Il faut également se promettre l'un à l'autre de s'exprimer librement son affection mutuelle. Cela fait croître la valeur de soi et le respect mutuel entre les époux. Il est interpellant de constater que de nombreux jeunes disent : « *Je n'ai jamais vu une expression d'affection entre mon*

père et ma mère ». Pour la santé d'une relation et pour que les enfants voient un couple qui s'aime et qui exprime chaleur et sécurité, il est nécessaire d'accepter de s'exprimer ouvertement l'un à l'autre l'amour que l'on éprouve par une multitude de petites attentions toutes simples. Dieu veut se révéler à nous au travers de l'amour que nous nous exprimons l'un à l'autre (Jean 13.34-35).

5. Le renforcement de l'estime de soi entre époux consiste à:

- donner des encouragements à son conjoint
- être positif avec lui chaque jour
- l'aider dans la réalisation de certaines activités qui lui sont difficiles
- considérer son conjoint comme un être précieux, tout spécial pour soi
- permettre à l'autre d'avoir assez d'espace de liberté pour développer ses talents et son individualité
- être amoureux de son conjoint même quand on a des divergences d'opinion
- accepter l'autre tel qu'il est et non comme on souhaiterait qu'il soit
- exercer le pardon à son égard

6 Comment traiter les différences

Ce qui doit être montré au futur couple est que les différences ne détruisent pas un mariage, mais que l'issue de celui-ci dépend de la manière dont elles sont traitées.

Il y a cinq étapes pour traiter les différences :

1. Prendre conscience de la nature des différences (les identifier objectivement) :
 - (a) Tempéraments
 - (b) Mentalités
 - (c) Goûts
 - (d) Habitudes
 - (e) Valeurs
2. Les reconnaître (ne pas les nier, ni les ignorer, ni les supprimer).
3. Les accepter (ce qui ne signifie pas les approuver, mais accepter ce qui peut et ce qui ne peut pas être changé).
4. Les apprécier (les considérer comme un enrichissement de la relation conjugale et non comme une source d'irritation ou de problèmes).
5. S'adapter l'un à l'autre (se mettre d'accord sur la manière dont on va vivre ces différences).

Annexe 3 : Tests de personnalité, p. 166-173

DOCUMENT 2/1 : VOUS POUVEZ CHANGER PAR LA GRÂCE DE DIEU

Par la grâce de Dieu nous pouvons tous changer. Pour cela :

1. Considérez vos possibilités, vos forces, vos points forts, pas seulement vos limites.
 - Si vous vous dites que vous allez à l'échec, vous y irez irrémédiablement (Prov. 10 : 24).
 - Nous sommes ce que nous pensons (Prov. 23 : 7).
2. N'enviez pas les autres, ne vous comparez pas aux autres. Vous pouvez devenir vain ou amer, car :
 - Il y a toujours quelqu'un de mieux que soi
 - Il y aura toujours quelqu'un de plus petit que vous
 - Les comparaisons engendrent souvent un sentiment d'infériorité
3. Développez les facettes de votre vie dans lesquelles vous vous sentez bien
 - Chacun a des talents évidents ou cachés : découvrez les vôtres.
 - Cherchez vos talents cachés et pratiquez-les, pratiquez, pratiquez.
 - Votre slogan : « Ce que je fais bien, je dois le faire mieux encore ».
4. Regardez-vous comme victorieux par la grâce de Dieu
 - Dans votre esprit, imaginez-vous faisant ce qui est très bien : la visualisation nous transforme ! (2 Cor. 3 : 18).
 - Faites chaque jour au moins un exercice de « pensée positive biblique » (Phil. 4 : 4-8)
5. Proposez-vous des buts réalistes dans votre vie
 - N'essayez pas de vivre d'après les attentes des autres.
 - Vous décidez ce que vous serez et ne laissez pas les autres le faire pour vous.
 - Soyez honnête avec vous-même : voir votre personne réelle est toujours mieux que de considérer une fausse apparence.
6. Les bonnes amitiés contribuent à construire une image de soi positive
 - De bons amis vous aident à découvrir votre image réelle (Prov. 27. 5-6, 19).
 - Apprenez à alimenter des amitiés positives (Prov. 17.17).
 - Mieux vaut quelques bons amis que beaucoup d'amitiés superficielles (Prov. 18.24).
7. Soyez tenace. Persévérez
 - Ayez la « persévérance des saints ». (Apoc. 14.12)
 - « Ne vous laissez pas de faire le bien » (2 Thes. 3.13)
 - « Celui qui persévéra jusqu'à la fin sera sauvé » (Mt 24.13)

DOCUMENT 2/2 : LA CARTE D'IDENTITÉ DU CHRÉTIEN

La carte d'identité de quelqu'un est un document qui établit son identité et sa place dans la société. Tout être humain se pose un jour, comme Moïse, la question de son identité personnelle : « Qui suis-je ? » (Ex. 3.11).

En tant que chrétiens, nous avons un document unique, la Bible, qui établit d'une manière irréfutable notre véritable identité.

Dans ce domaine plus que dans tout autre, il est important de penser juste : « Car l'homme est tel que sont les pensées dans son âme » (Prov. 23.7).

De nombreux textes bibliques abordent cette question de l'identité et de la position du chrétien en Christ. Sans avoir la prétention d'être exhaustif, nous citerons ici dix textes qui nous semblent clairs sur le sujet.

1. J'ai été « créé à l'image de Dieu » (Genèse 1.26, 27). Je suis, par conséquent, « une créature merveilleuse » (Psaumes 139.14).
2. J'ai été choisi et connu avant que je fusse formé dans le ventre de ma mère (Jérémie 1 : 5). C'est « Dieu qui m'a formé », il m'appelle « par mon nom », « J'ai du prix à ses yeux » (Esaïe 43.1-4 ; 44.2).
3. Je suis doublement un enfant de Dieu (Jean 1.12) : Dieu est mon Père par création (Romains 8.14, 15 ; Galates 3.26 ; 4.6) et par rédemption. Je suis enfant de la promesse (Romains 9.6-8, Galates 3.26-28 ; 4.6, 7), cohéritier avec Christ, j'ai part à son héritage (Romains 8.17).
4. Je suis aimé par Dieu « d'un amour éternel » (Jérémie 31.3).
5. Né de nouveau en Christ, je suis une nouvelle créature réconciliée avec Dieu et j'ai reçu le ministère de la réconciliation (2 Corinthiens 5.17-19).
6. Je suis citoyen des cieux, j'ai ma place dans les lieux célestes (Philippiens 3 : 20 ; Ephésiens 2.6).
7. Je suis membre d'une race élue, d'un sacerdoce royal, d'une nation sainte, d'un peuple que Dieu s'est acquis (1 Pierre 2.9, 10).
8. Je suis choisi et établi par Christ pour porter du fruit (Jean 15.16) et accomplir son œuvre (Ephésiens 2.10). Je suis appelé à être sel de la terre (Matthieu 5.13) et lumière du monde (Matthieu 5.14).
9. Grâce à ma communion avec lui, je suis un temple de Dieu. Son Esprit habite en moi (1 Corinthiens 3.16 ; 6.19). Je suis rattaché au vrai cep et la vie du Christ coule en moi (Jean 15 : 1, 5).
10. Je ne suis pas ce que j'aimerais être, mais « par la grâce de Dieu je suis ce que je suis » (1 Corinthiens 15.10), un ami du Christ (Jean 15.15).

TROISIÈME RENCONTRE : TRADITIONS ET RELATIONS FAMILIALES

Historique familial

Proposez aux futurs conjoints d'évoquer leur histoire familiale. C'est important pour les partenaires de réaliser d'où ils viennent, de prendre conscience de leurs racines, de leurs valeurs ou croyances familiales, et, ainsi de mieux comprendre les contextes émotionnels qui les font réagir aujourd'hui.

Nous apportons l'histoire et les habitudes de notre famille d'origine dans la nouvelle famille que nous créons par le mariage, et, dans cette famille, une quantité considérable de temps est consacrée à négocier quelles habitudes particulières seront suivies. C'est un exercice utile pour les maris et les épouses de juxtaposer l'histoire de leurs familles respectives, d'en discuter les différences, et d'être conscients de ce qu'ils ont ou auraient à négocier pour former leur propre famille.

ÉLABORATION DU GÉNOGRAMME

Dessiner avec les fiancés leur génogramme (arbre généalogique relationnel) est sans doute un moyen excellent de les sensibiliser à leur contexte. A noter aussi que c'est pour le pasteur / conseiller un moyen intéressant de "connaître" les familles avant de les rencontrer le jour du mariage. Cela peut prévenir quelques erreurs de comportement.

(Pour apprendre à dessiner un génogramme voir ci-après documents 3/1 et 3/2, p. 40-42.)

Parfois, certains fiancés devront demander des renseignements complémentaires concernant leur famille étendue. Les encourager à apporter ces éléments la prochaine fois.

Ne pas laisser de "fantômes" de la famille dans des non-dits : maladies héréditaires graves, situations juridiques compromettantes, origines religieuses ou ethniques différentes, etc.

Règles et traditions familiales

Les règles et les traditions vécues dans la famille d'origine risquent d'affecter la vie du nouveau couple. Il convient de les aborder ouvertement :

Quelles règles et attentes trouve-t-on dans votre famille concernant :

- la manière de résoudre les conflits ?
- l'expression de l'affection ?
- l'expression des sentiments ?
- l'expression de l'amour ?
- la manière de célébrer les anniversaires et autres événements familiaux ?
- qui est responsable de certaines tâches ménagères ou autres (ex. bricolage, petites réparations, etc.) ?
- jusqu'à quel point votre chambre doit-elle être en ordre ?
- le culte de famille ?
- la régularité dans les repas ?
- le comportement à table ?

- la manière d'utiliser/gérer les finances ?
- la manière d'utiliser ses loisirs ?
- qui décide où la famille passera ses vacances ?

Modèles et valeurs

Voici quelques questions ouvertes qui peuvent susciter un débat assez productif.

Prévoyez du temps si vous utilisez ce complément.

1. Comment estimez-vous la satisfaction conjugale du foyer de vos parents ?
2. Quelles qualités, présentes dans le foyer de vos parents, souhaiteriez-vous pour vos propres relations conjugales ?
3. A quelles valeurs de votre propre famille tenez-vous fortement ?
4. En quoi souhaiteriez-vous que votre foyer soit différent de celui de vos parents ?

Élaboration de la carte familiale

Une réflexion alternative ou complémentaire sur votre famille d'origine est l'exercice « La carte familiale » (Voir Document 3/3, p. 43-44).

En invitant le futur couple à identifier où se trouve, sur cette carte, leur famille d'origine et où chacun placerait, sur cette carte, ses relations avec celle-ci, vous pouvez lancer une discussion sur l'influence de la famille d'origine sur les niveaux actuels de fonctionnement du futur couple. Vous pouvez aussi étudier tout le problème des processus familiaux et le genre de relation que le couple formera au sein de son futur foyer, en tenant compte des influences que chacun apporte dans cette relation à partir de sa famille d'origine.

LES ATTENTES DES RÔLES CONJUGAUX RESPECTIFS

Invitez le couple à discuter de ses attentes concernant le rôle de chaque conjoint dans leur mariage.

Les questionnaires ci-joints, intitulés « Exploration des rôles » et « Qui est responsable ? » (Voir Documents 3/4 et 3/5, p. 45-46) peuvent être utilisés pour faciliter cet exercice. Demandez à chacun des deux de le remplir, puis discutez leurs éléments dans l'ordre d'importance selon eux. Clarifiez les différences concernant ce que chacun attend de l'autre.

Essayez d'identifier si le couple souhaite fonder :

- un **mariage traditionnel**, chacun jouant son rôle stéréotypé de mari et d'épouse ;
- ou un **mariage égalitaire**, dans lequel les rôles sont répartis également entre les deux en fonction de leurs préférences et capacités respectives.

Si les fiancés ont un projet différent sur le type de mariage (traditionnel et égalitaire), il est nécessaire pour eux de bien aborder ce sujet avant d'aller plus loin.

LES RAPPORTS AVEC LA BELLE-FAMILLE

1. Principaux faits concernant les tensions avec la belle-famille

- La personne qui risque de causer la plupart de ces conflits est souvent la belle-mère. Une enquête a montré qu'elle cause autant d'ennuis que tout le reste de la belle-famille réunie.
- Les victimes des interventions des beaux-parents sont souvent les belles-filles. Lorsque la belle-mère est jalouse de sa belle-fille du fait qu'elle doit partager avec elle l'affection de son fils, elle s'efforce de regagner la position centrale qu'elle occupait dans la vie de son fils en s'efforçant de l'éloigner de son épouse.
- La compétition et le conflit entre ces deux femmes atteint sa forme la plus violente lorsqu'elles doivent vivre ensemble sous le même toit.
- L'éducation des enfants est fréquemment un autre domaine dans lequel les beaux-parents interviennent.
- Des membres de famille qui interfèrent dans la vie du couple peuvent causer de graves ennuis. Mais ils méritent votre compréhension. Ce dont ils ont besoin c'est de l'amour de ceux qui les entourent ; mais quand ils semblent incapables de l'obtenir, ils s'efforcent d'arriver à leurs fins par la manipulation et les intrigues. Malheureusement ils ne se rendent généralement pas compte qu'ils travaillent eux-mêmes contre l'objectif qu'ils se sont fixés.

2. Principes à suivre avec les beaux-parents

- Aucune intervention des beaux-parents ne peut détruire un foyer solide. Les beaux-parents ne peuvent enfoncer un coin qui séparera le mari et son épouse si ceux-ci sont fermement unis.
- La stratégie à adopter est de montrer clairement que vous désirez vous montrer amical(e), que vous voulez travailler à l'harmonie entre les générations, mais que vous ne tolérerez aucune interférence injustifiée dans votre foyer. Cela doit être exprimé clairement et sans compromis. C'est le rôle de chaque conjoint de mettre les choses au point avec ses propres parents. C'est une manière très efficace de montrer à l'autre son soutien inconditionnel.
- Une confrontation ou une discussion doit être suivie d'efforts sincères et authentiques pour se montrer amical(e) et conciliant(e). Vous pouvez vous comporter avec amour envers vos beaux-parents même si vous n'êtes pas d'accord avec eux ou n'avez pas envie de les aimer : cette action tendra à promouvoir une meilleure relation entre vous. Cela sera pour votre conjoint une aide et un encouragement si vous faites un réel effort dans cette direction. L'expérience montre que cette stratégie peut, avec le temps, avoir un succès surprenant.
- Si vous avez vraiment peu de choses en commun avec vos beaux-parents, il vaut mieux vous contenter de courtes visites de temps en temps.

- Souvenez-vous qu'on ne peut briser les liens familiaux : ils durent la vie entière. Même si vos relations avec vos beaux-parents sont maintenant distantes ou tendues, peut-être un jour aurez-vous besoin de leur aide, ou eux de la vôtre.

3. Suggestions à suivre à l'égard de la belle- famille

- Traitez votre belle-famille avec la même considération et le même respect que vous accorderiez à des amis.
- Lorsque vos beaux-parents manifestent leur intérêt pour votre vie en vous offrant leurs conseils, faites exactement comme vous feriez si un ami vous donnait des conseils : s'ils sont bons, suivez-les ; sinon, acceptez-les courtoisement et ignorez-les.
- Souvenez-vous que, lorsque vos beaux-parents semblent se soucier excessivement de vos affaires, souvent ils n'essaient pas de s'immiscer dans votre vie, mais s'intéressent sincèrement à votre bien-être.
- Chercher les bons côtés de votre belle-famille.
- Lorsque vous leur rendez visite, que votre visite soit raisonnablement courte.
- Lorsque vous leur rendez visite, soyez aussi attentionné(e), courtois(e) et serviable que vous l'êtes avec d'autres amis.
- Acceptez-les comme ils sont ; souvenez-vous qu'ils aimeraient probablement aussi produire des changements en vous.
- Les belles-mères étaient très proches de leurs enfants avant le mariage de ceux-ci ; laissez-leur le temps de découvrir de nouveaux centres d'intérêt dans la vie.
- Abordez le mariage avec une attitude positive par rapport à vos beaux-parents : pensez que votre mariage vous fait entrer dans la famille de votre conjoint et que vous avez l'intention de l'apprécier.
- N'offrez vos conseils à vos beaux-parents que si ceux-ci vous le demandent ; et, même dans ce cas, restez modéré(e).
- Discutez des faiblesses de votre conjoint uniquement avec lui, et non avec votre famille.
- Ne présentez pas à votre conjoint votre propre famille comme un modèle.
- Souvenez-vous qu'il faut au moins deux personnes pour qu'il y ait un problème de beaux-parents. Aucune personne ne peut en porter seule le blâme.

LE MARIAGE "TRANS-CULTUREL"

Du fait que les mariages trans-culturels doivent faire face à de nombreuses différences d'attitudes, de valeurs et de culture, il est essentiel que le pasteur conseiller étudie les domaines suivants avec un couple qui envisage de contracter un mariage " trans-culturel ".

Le conseiller devra peut-être se montrer sensible aux différentes dynamiques concernant les couples formés par mariage trans-culturel ou remariage et qui impliqueront une famille « recomposée », des « beaux-parents » (par remariage) ou une famille élargie trans-culturelle. Les histoires du passé peuvent être douloureuses à raconter, et la nouvelle relation peut impliquer le besoin de discuter certains domaines qui ne sont pas faciles à aborder ouvertement. Cependant, ces problèmes devront être discutés.

1. La réaction de la famille à ce mariage

Quelles sont les réactions de votre famille étendue à votre mariage ? Comment vous comportez-vous face à cette réaction ?

- a. La famille peut rejeter ce couple.
- b. Les conjoints peuvent désirer couper les ponts avec leurs familles d'origine, leurs amis et leurs schémas sociaux.
- c. Il est important de connaître les niveaux d'acceptation de part et d'autre, ainsi que les barrières qui existent encore pour ce couple.

2. Les attentes culturelles des relations familiales

Comment vous adapterez-vous aux exigences culturelles ?

- a. Les attentes du rôle du mari.
- b. Les attentes du rôle de la femme.
- c. Le nombre d'enfants souhaités.
- d. Les relations familiales :
 - comment se comporter avec les beaux-parents.
 - comment se comporter avec la famille étendue (réseau).
 - comment se comporter avec la solidarité familiale.
- e. La manière d'élever les enfants.

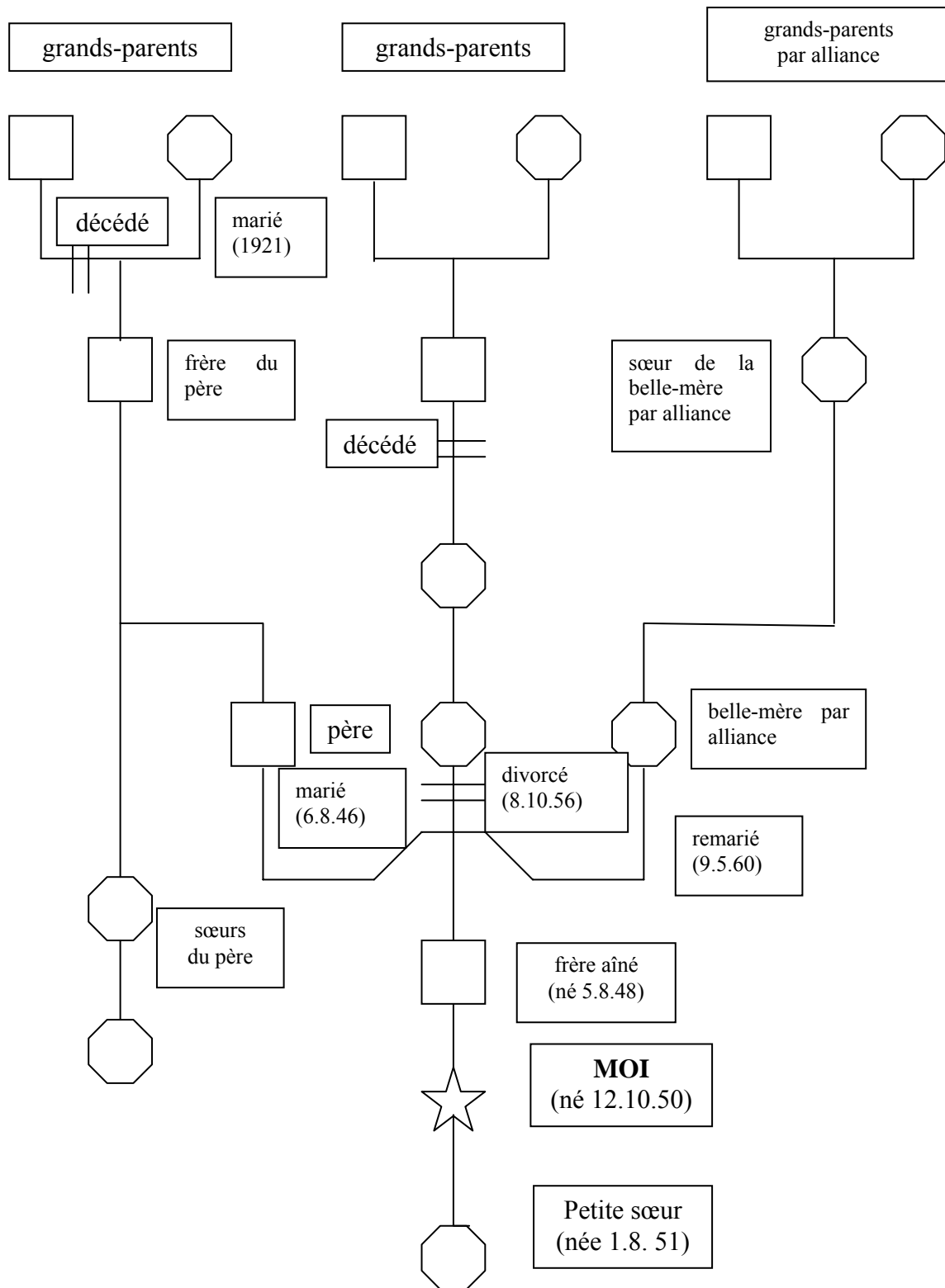
3. L'héritage culturel

- a. Quel degré de compréhension et de respect recevez-vous du conjoint et de sa famille à cause de vos différences :
 - religieuses ?
 - linguistiques ?
 - des valeurs familiales (par exemple, l'éducation des enfants, etc.) ?
 - vos préférences diététiques (nourriture) ?
 - concernant vos biens/héritages ?
 - dans votre gestion financière ?
- b. Avez-vous discuté les différences possibles d'attitude envers :
 - l'autorité ?
 - les influences sociales ou politiques dans l'histoire de votre propre famille ?
 - l'identité ethnique et les stéréotypes qui en découlent ?
 - la révélation de soi-même et la résolution des conflits ?
 - les difficultés que vos enfants pourront rencontrer en grandissant dans cette culture ?

LA COHÉSION FAMILIALE

Voir document 3/6 (p. 47-48)

DOCUMENT 3/1 : EXEMPLE DE GÉNOGRAMME



DOCUMENT 3/2 : COMMENT RECUEILLIR L'HISTOIRE DE VOTRE FAMILLE

L'une des manières de recueillir l'histoire de votre famille est de faire la liste de ses membres : noms, dates et lieux de naissance, de mariage (et avec qui), de séparations, de divorces, de décès. Ces informations pourront être disposées sous la forme d'un génogramme.

Commencez par vous placer tout en bas de la page. Représentez-vous sous la forme d'une étoile, et ajoutez, au-dessus de celle-ci, les membres de votre famille qui vous ont précédé.

Utilisez un cercle pour représenter les femmes, et un carré pour représenter les hommes. Tracez des lignes verticales pour représenter des frères et sœurs, et horizontales pour représenter les mariages.

Lorsqu'il y a eu séparation, divorce ou décès, brisez cette ligne en y traçant deux traits parallèles.

Lorsqu'il y a eu décès, colorez le symbole qui représente cette personne. Il arrive que des enfants meurent très tôt ou soient mort-nés. Ceux-ci devront aussi être représentés sur l'arbre généalogique.

Y a-t-il d'autres personnes, liées par le sang, qui partagent votre foyer ? Incluez-les aussi. Qui est absent dans cette famille ? Où cette famille a-t-elle vécu, et quels déménagements a-t-elle effectués ? Qui a été malade dans cette famille ? Quelle éducation ont reçu les membres de cette famille ? Quelle profession ont-ils exercée ?

Ces informations sont factuelles. Si vous n'êtes pas certain d'une information ou ne la connaissez pas avec exactitude, essayez de vous renseigner (ce n'est qu'un exercice).

Les informations suivantes vont dépendre dans une certaine mesure de votre degré de perception. Un frère, une sœur, un parent ou un enfant peut voir les événements particuliers d'une manière différente de la vôtre. Ce qui ne signifie pas que l'un ait raison et l'autre tort. Votre perception est la bonne en ce qui vous concerne. Pour l'affirmer, il est utile de la partager avec quelqu'un d'autre, particulièrement quelqu'un qui a vu le même événement avec des yeux différents.

Dans votre famille, quels sont les événements-clés, les traumatismes, les souvenirs heureux, les tragédies, l'atmosphère ? Comment les rôles sont-ils répartis ? Quelles sont les alliances ? Quelles sont les valeurs de la famille ? Quelle est son expérience religieuse et l'expression qu'elle lui donne ? Quelle est son expérience politique et l'expression qu'elle lui donne ?

Y a-t-il des « fantômes » dans votre famille ? (des personnes qui ont offensé la famille au point qu'on ne parle plus d'elles : alcooliques, patients dans un hôpital psychiatrique, personnes suicidées, délinquants, déserteurs, etc.).

Quels sont les mythes de votre famille ? (dans ce contexte, un mythe est quelque chose qui est habituellement cru et affirmé – une sorte de devise de la famille –, que ce soit objectivement vrai ou pas.) Par exemple : « Les X (nom de la famille) sont tous très entrepreneurs ». Un mythe peut remonter à deux ou trois générations en arrière. Dans le cas mentionné ci-dessus, chaque membre de cette famille dépense une grande quantité d'énergie à stimuler les autres avec l'idée erronée qu'en agissant ainsi il maintient la devise familiale).

Quels sont les rituels de votre famille ? Que faisait votre famille habituellement lorsqu'elle était réunie ?

Les informations recueillies doivent concerner trois générations : celle pendant laquelle vous étiez enfant, celle pendant laquelle vos parents étaient enfants, et au moins la liste des frères et sœurs de vos grands-parents.

Nous apportons l'histoire et les habitudes de notre famille d'origine dans notre nouvelle famille, et, dans cette famille, une quantité considérable de temps est consacrée à négocier quelles habitudes particulières seront suivies. C'est un exercice utile pour les époux et les épouses de juxtaposer l'histoire de leurs familles respectives, d'en discuter les différences, et d'être conscients de ce qu'ils ont ou auraient à négocier pour former leur propre famille.

Il est utile d'utiliser des aides documentaires pour recueillir l'histoire de votre famille. Par exemple, des albums de photos, des journaux intimes, un registre familial dans lequel on a consigné les histoires familiales et dans lequel chaque membre a rédigé son commentaire. Dans certaines familles, on garde les dessins faits par les enfants, dûment datés.

Il est utile de discuter l'histoire familiale avec les autres membres de votre famille. Certaines personnes hésitent d'abord à parler de l'histoire familiale ; mais si vous leur exposez clairement vos propres motifs, elles seront souvent disposées à partager leurs points de vue et leurs informations.

Lorsque vous aurez recueilli ces informations, il peut être utile de les discuter avec votre pasteur ou conseiller pour vous aider à comprendre les schémas qui régissent votre famille. En général, on peut s'arrêter là. Dans certains cas, il peut être nécessaire de voir un spécialiste.

DOCUMENT 3/3 : LA CARTE FAMILIALE

La carte familiale nous fournit une méthode pour décrire 16 sortes différentes de couples et de relations familiales. Ces 16 types ont été définis en combinant les quatre niveaux de cohésion et les quatre niveaux d'adaptabilité.

La cohésion familiale et l'adaptabilité familiale sont des facteurs très importants dans les familles. Exposez brièvement ce qui concerne la carte familiale et les 16 types de mariage qui y sont décrits (voir diagramme page suivante).

ADAPTABILITÉ FAMILIALE (AU CHANGEMENT)

Les familles peuvent aller du type rigide, avec un dirigeant autoritaire, jusqu'au type chaotique, avec une direction instable, erratique ou limitée.

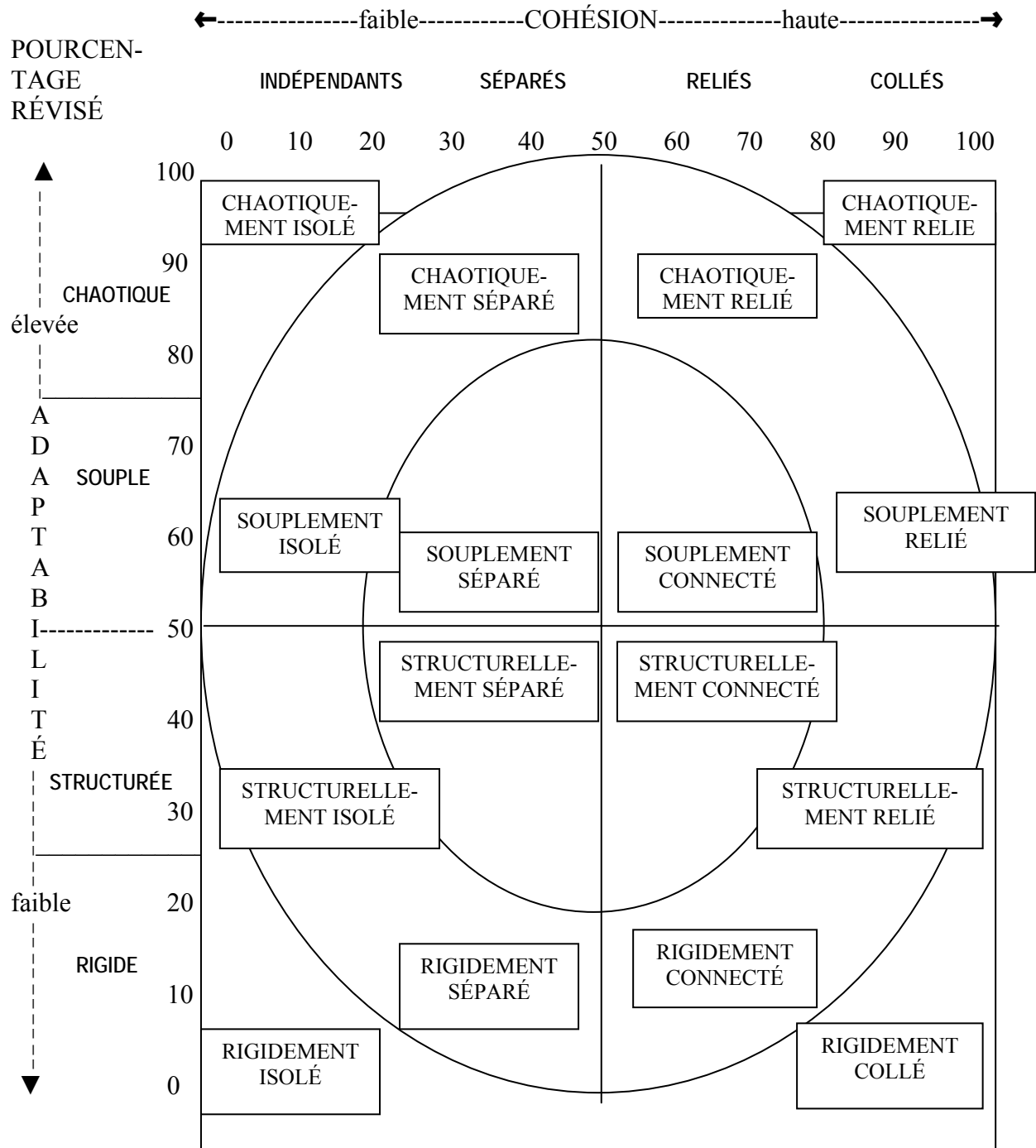
Un système familial rigide est un système dans lequel les parents contrôlent tout ; les conséquences d'un mauvais comportement tombent rapidement et sévèrement, les décisions sont imposées, les rôles sont strictement définis, les règles ne changent pas et sont strictement appliquées.

Un système familial structuré est, dans l'ensemble, moins rigide. La direction est quelque peu autoritaire et veut tout contrôler, mais elle est partagée entre les parents. La discipline est parfois démocratique, et les décisions sont, pour la plupart, imposées par les parents. Les rôles sont stables, mais sont partagés dans une certaine mesure. Il y a quelques changements dans les règles, mais peu nombreux.

Un système familial souple est plus démocratique. La direction est également répartie entre les membres de cette famille, la discipline est démocratique, les enfants étant autorisés à commenter la manière dont ils ont été disciplinés. Les rôles sont partagés ; les règles peuvent changer ; elles sont appliquées avec souplesse.

Un système familial chaotique a une direction instable et les parents sont, dans une grande mesure, incapables de diriger leur famille. La discipline est inconsistante et très indulgente. Les décisions sont prises impulsivement et sans beaucoup de réflexion. Les rôles sont flous et passent rapidement d'une personne à l'autre. Les règles changent fréquemment et sont appliquées d'une manière inconsistante.

En se référant à la carte familiale, de très hauts niveaux de changement (système chaotique) et de très faibles niveaux de changement (système rigide) peuvent être problématiques pour les familles. D'un autre côté, les familles ayant des notes modérées (systèmes structuré et souple) sont capables d'équilibrer quelques changements et quelque stabilité d'une manière plus fonctionnelle. Bien qu'il n'existe pas de « meilleur niveau » absolu pour les familles, de nombreuses familles peuvent avoir des problèmes si elles fonctionnent toujours à l'une des extrémités de cette carte familiale (systèmes rigide et chaotique).



- Cercle intérieur : équilibré
- Entre les deux cercles : moyen
- En dehors du cercle extérieur : extrême

DOCUMENT 3/4 : EXPLORATION DES RÔLES

Répondez séparément aux questions de cette liste :

Dans votre futur foyer, qui sera chargé des activités suivantes ?
1 = le mari ; 2 = la femme ; 3 = les deux

Après, comparez vos réponses et mettez-vous d'accord !

1	2	3	
			Subvenir aux besoins financiers
			Gérer le budget familial
			Payer les factures
			Faire la vaisselle
			Planifier les menus
			Préparer les repas
			Passer l'aspirateur ou le balai
			Sortir la poubelle
			Nettoyer la salle de bain et les WC
			Faire le lit
			Donner à manger aux animaux domestiques
			Entretenir le jardin
			Tondre la pelouse
			Faire les courses
			Ranger les courses dans les placards
			Épousseter les meubles
			Faire la lessive
			Repasser
			Conduire les enfants à l'école ou à leurs cours de musique/sport, etc.
			Se lever le premier
			Se coucher le dernier
			Exprimer ses sentiments
			Inviter des amis
			Discipliner les enfants
			Arroser les plantes
			Conduire les enfants chez le médecin
			Prendre l'initiative dans les caresses
			Changer les couches du bébé
			Décider quelle église vous fréquenterez
			S'occuper de la voiture
			S'occuper des petites réparations domestiques
			Choisir les programmes de télévision
			Diriger le culte familial
			Décider de votre lieu de vacances
			Prendre l'initiative dans les relations sexuelles
			Décider si vous aurez des enfants
			Acheter les cadeaux d'anniversaire et de Noël

DOCUMENT 3/5 : QUI EST RESPONSABLE ?

Qui fait quoi, chez vous ? Pourquoi ?

Répondez aux déclarations suivantes, chacun de son côté, en cochant le chiffre qui représente le mieux votre opinion. Voici la signification des chiffres : (1) Très d'accord ; (2) Un peu d'accord ; (3) Pas sûr(e) ; (4) Pas très d'accord ; (5) Pas d'accord du tout.

Après avoir terminé ce questionnaire, comparez vos réponses et discutez les domaines dans lesquels vous n'êtes pas d'accord.

Fiancée						Fiancé				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
					Le mari doit aider régulièrement à faire la vaisselle					
					C'est la femme qui a la plus grande responsabilité en ce qui concerne les enfants					
					C'est toujours l'épouse qui doit faire la cuisine					
					La responsabilité du mari, c'est son travail ; celle de la femme, c'est le foyer et les enfants					
					Le meilleur moyen de gérer les finances, c'est avec un compte joint					
					En cas d'impasse, c'est le mari qui doit prendre les grandes décisions					
					Le mari doit garder les enfants un soir par semaine pour permettre à sa femme de sortir et de faire ce qui lui plaît					
					Un couple doit passer ses moments de loisirs ensemble					
					Il est normal que l'épouse prenne l'initiative dans les relations sexuelles					
					Mari et femme doivent planifier leur budget et gérer leurs affaires financières ensemble					
					Ni le mari ni la femme ne doit s'engager dans une grosse dépense sans consulter l'autre					
					C'est le père qui a la responsabilité de corriger les enfants					
					C'est la responsabilité de la femme de maintenir la maison propre et nette					
					Le mari doit « sortir » sa femme au moins 2 fois par mois					
					La mère est tout aussi responsable de la discipline des enfants que le père					
					C'est la responsabilité du mari d'entretenir le jardin					
					Les enfants se développent mieux dans un foyer dans lequel les parents font régner une discipline stricte					
					C'est le mari qui doit décider de quelles tâches chacun des deux conjoints sera responsable					

DOCUMENT 3/6 : LA COHÉSION FAMILIALE

Les membres d'une famille peuvent être très proches, collés l'un à l'autre, très distants, ou sans lien l'un avec l'autre.

Un système familial dans lequel les membres n'ont aucun lien l'un avec l'autre est caractérisé par une extrême séparation émotionnelle. Il existe peu de relations entre les membres de cette famille et peu de proximité émotionnelle, soit entre les parents, soit entre les parents et les enfants. Chacun vit séparément et indépendamment l'un de l'autre. Chacun se débrouille de son côté et a ses intérêts propres.

Un système familial caractérisé par la séparation de ses membres est caractérisé par une certaine séparation émotionnelle, mais pas de manière aussi extrême que pour la famille dont les membres n'ont aucun lien l'un avec l'autre. Il existe une certaine implication entre les membres de cette famille et une certaine proximité entre les parents, et entre les parents et les enfants. Bien que le temps passé chacun de son côté soit important, un certain temps est passé en commun, et quelques décisions sont prises en commun. Les intérêts sont séparés, mais il existe aussi quelques intérêts communs.

Un système familial dans lequel les membres sont reliés les uns aux autres a plus de proximité émotionnelle. On attend de la loyauté de la part des membres de la famille, et il existe une profonde proximité émotionnelle entre les parents, et entre les parents et les enfants. On partage facilement les sentiments. Le temps passé ensemble est plus important que le temps passé chacun de son côté. L'accent est mis sur l'unité familiale. Bien que chacun ait ses propres amis, il y a aussi de nombreux amis qu'on partage avec toute la famille. De nombreux intérêts sont partagés par la famille.

Dans le système familial dans lequel les membres sont collés l'un à l'autre, il existe un très haut degré de proximité émotionnelle, et la loyauté à la famille est exigée. Les membres de cette famille sont très interdépendants les uns des autres et ont un haut degré d'inter-réaction mutuelle. L'un des parents prend parfois parti pour les enfants contre l'autre parent. Il arrive rarement que chacun soit de son côté, et peu de place est laissée à la vie privée. L'énergie de la famille se concentre principalement sur la famille elle-même, et il y a peu d'amis ou d'intérêts extérieurs.

En utilisant les pourcentages, il est aussi possible de classer une famille dans l'un des quatre niveaux de cohésion familiale utilisés dans la carte familiale. Ces quatre niveaux de cohésion sont :

- familles dans lesquels les membres n'ont aucun lien l'un avec l'autre : 25% ou moins ;
- familles dans lesquelles les membres vivent chacun de son côté : 25–50% ;
- familles dans lesquelles les membres sont reliés les uns aux autres : 50–75% ;
- familles dans lesquelles les membres sont collés les uns aux autres : 75% ou plus.

Les familles dans lesquelles les membres vivent chacun de son côté et les familles dans lesquelles les membres sont reliés les uns aux autres sont les deux niveaux modérés qui maintiennent un certain équilibre entre les deux extrêmes.

En se fondant sur la carte familiale, un haut niveau de cohésion (familles dans lesquelles les membres sont collés les uns aux autres) et un faible niveau de cohésion (familles dans les-

quelles les membres n'ont aucun lien l'un avec l'autre) pourraient se révéler problématiques pour les familles. D'un autre côté, les familles qui fonctionnent à un niveau faible de relation (familles dans lesquelles les membres vivent chacun de son côté et familles dont les membres sont reliés les uns aux autres) ont la capacité d'équilibrer leurs rapports d'une manière plus fonctionnelle. Bien qu'il n'existe pas de « meilleur niveau » absolu pour une famille, les familles ont davantage de problèmes si elles fonctionnent toujours à l'une des extrémités de la carte familiale (familles dans lesquelles les membres vivent chacun de son côté et familles dont les membres sont collés les uns aux autres).

Nous tendons souvent à reproduire notre système familial du passé dans nos relations présentes. Ou bien nous recréons le type de système familial que nous avons étant enfants, ou bien nous réagissons en faisant le contraire. Votre fiancé(e) fera de même.

Ainsi, si chacun vient d'un système familial tout à fait différent de l'autre, soit sur le plan de la cohésion ou sur celui de l'adaptabilité, cela peut vous créer quelques conflits en tant que futur couple.

Par exemple, sur le plan de la cohésion, si l'un des conjoints vient d'une famille dont les membres étaient reliés les uns aux autres ou collés les uns aux autres, et que l'autre vient d'une famille dont les membres vivaient chacun de son côté ou sans aucun lien l'un avec l'autre, il est fréquent de ressentir une certaine frustration sur la proximité ou l'éloignement ressenti par l'autre conjoint par rapport à ses parents.

L'un de vous peut avoir l'impression que l'autre évite de partager ses sentiments autant qu'il le souhaiterait. Ou bien l'un de vous peut avoir l'impression que son partenaire attend de lui plus de cohésion et plus de temps pour sa famille.

Les différences dans l'adaptabilité de vos familles peuvent aussi créer des problèmes. L'un de vous peut venir d'une famille de type rigide ou structuré, et l'autre d'une famille de type souple et chaotique. Vous pourrez alors ressentir des conflits sur le degré de rigidité ou de souplesse de vos rôles respectifs. L'un de vous peut préférer des structures solides et la possibilité de prévoir ; et l'autre peut trouver cela étouffant et ennuyeux. D'un autre côté, votre conjoint peut souhaiter que l'on prévoie moins les choses et qu'il y ait dans votre mariage plus de créativité et de changement.

Cependant, si vous venez de systèmes familiaux semblables, il est probable que vous rencontrerez moins de conflits dans ces deux dimensions. Mais cela ne signifie pas que vous n'aurez jamais de conflits. Vous devrez encore décider et négocier quel degré de proximité (cohésion) ou de changement (adaptabilité) vous souhaitez tous deux dans votre mariage.

Votre famille d'origine est importante pour votre future vie de couple. Vous pouvez faire des efforts délibérés pour changer le type de relations que vous avez maintenant pour le rendre différent du système familial dans lequel vous avez grandi. Sous le coup du stress, on a aussi tendance à se comporter davantage comme sa famille d'origine.

QUATRIÈME RENCONTRE : LA VIE SPIRITUELLE

(Ce texte est prévu pour des couples qui partagent la même foi)

QU'EST-CE QUE LA VIE SPIRITUELLE ?

La vie spirituelle d'un être humain est la part de son existence qu'il consacre à développer ses relations avec Dieu. En fait, on appelle « vie spirituelle » tous les actes religieux (privés ou publics) qui permettent, facilitent et entretiennent une relation personnelle avec le Créateur.

Les deux êtres qui forment le couple étant toujours différents l'un de l'autre, leur vie spirituelle est susceptible de s'exprimer différemment. Par contre, l'expérience qui consiste à vivre leur relation avec Dieu ensemble peut les aider tous les deux à enrichir leur relation avec Dieu et faire grandir leur foi.

La vie spirituelle peut fort bien être une expérience du couple, fortifiant l'un et l'autre. Cette expérience suppose le dialogue et ne peut que le favoriser. Là où le dialogue n'existe pas, ou fonctionne mal, on peut difficilement parler de vie spirituelle de *couple*, la vie spirituelle n'étant pas nécessairement absente pour autant à titre individuel.

La vie spirituelle dans le couple implique de la part des deux partenaires la soumission à la direction et à la seigneurie du Christ. Elle exige une motivation et une décision semblables à celles de Josué : « *Moi et ma maison nous adorons l'Éternel* » (Josué 24.15)

H. Norman Wright et Wes Roberts (*Avant de dire oui*, Editions Ministères Multilingues 2001, p. 81) ont écrit :

« Nous pouvons rassembler tous les faits nécessaires à la prise de décision. Nous pouvons accorder nos violons quant à la forme et à la direction du choix à faire.

Nous pouvons remettre la décision le temps de laisser les informations pertinentes faire leur chemin. Malgré tout, nous pouvons encore être incertains; nous ne savons toujours pas quelle est la meilleure solution, et la bonne décision ne vient pas d'elle-même.

Quand nous nous tournons vers le Seigneur Jésus-Christ et que nous ouvrons nos consciences à la direction de son Esprit, d'autres événements, souvenirs et faits oubliés, pourront revenir à la surface. Une nouvelle façon de voir émergera.

Nous pouvons aller avec confiance dans une toute nouvelle direction que nous n'avions pas considérée auparavant. En regardant en arrière, nous pourrions conclure que la providence divine nous a délivrés de ce qui aurait pu être la pire des décisions possibles. Jésus, le Seigneur apporte la délivrance au lieu de la destruction.»

OBJECTIFS DE LA VIE SPIRITUELLE DU COUPLE

Le but de la vie spirituelle du couple est double :

1. Elle consiste premièrement à rechercher la volonté de Dieu, à chercher sa direction ensemble, et mettre en pratique sa Parole dans la vie quotidienne. Cette recherche se fait en commun dans le souci d'édifier la vie du foyer. Et cette démarche se traduit par un résultat positif pratique dans le couple.
2. Deuxièmement, la vie spirituelle du couple favorise l'éducation religieuse des enfants dans toutes les dimensions et les prépare à la vie présente et à celle à venir. Elle pose les bases d'une religion qui n'est pas seulement faite de mots, mais d'actes, où les enseignements de la Parole de Dieu sont vécus au quotidien par le couple devant et avec les enfants.

« *Si l'Éternel ne bâtit la maison, en vain les bâtisseurs travaillent* » (Ps 127.1).

LE CULTE DE FAMILLE

Le culte à la maison est vital pour la santé et la prospérité du couple car c'est le « cœur » spirituel du foyer, le socle de la vie spirituelle du couple.

Veillons à ce qu'il soit vivant, dynamique, varié, spontané. Rom. 12.1 nous invite à un culte « intelligent », « logique » ou « raisonnable ».

« *Soyons donc reconnaissants, puisque nous recevons un royaume inébranlable. Manifestons cette reconnaissance en adorant (en rendant un culte à) Dieu d'une manière qui lui soit agréable, avec respect et crainte.* » He 12.28

Le culte véritable a trois piliers : la prière, l'étude de la Parole de Dieu et la louange.

1. La prière

Qu'elle soit d'intercession, de repentance, de requête ou d'actions de grâces, il est important de vivre la prière en famille.

« *Car là où deux ou trois sont assemblés (symphonisent) en mon nom, je suis présent au milieu d'eux.* » (Mt 18.20)

2. L'étude de la Parole de Dieu

« *La Parole de Dieu nous instruit, afin que la patience et l'encouragement qu'elle apporte produisent en nous l'espérance* » (Rm 15.4).

Un départ facile et pratique serait d'étudier l'École du sabbat ensemble.

3. La louange (partage d'expériences, remerciements par le chant et la musique ...)

« *Oui, qu'il est bon de célébrer notre Dieu en musique et qu'il est agréable de le louer ainsi qu'il en est digne* » (Ps.147.1).

QUELQUES SUGGESTIONS POUR LA LECTURE PAR « L'ESPRIT ET EN VÉRITÉ »

1. Lisez un passage de la Bible ensemble. Puis, chacun pour soi, écrivez vos sentiments sur la lecture, visualisez ce que Dieu demande, et faites vos plans pour la journée. Le soir on discute de la façon dont vous avez réalisé ce programme avec Dieu.
2. Faites un livre de promesses : à chaque fois qu'une promesse vous frappe dans votre lecture, recopiez-la dans un petit recueil de promesses. Lisez-les quand les difficultés ou les épreuves vous assaillent.
3. Pour la lecture d'un passage biblique, utilisez plusieurs versions bibliques.
4. Apprenez par cœur des versets et rappelez-vous les en les récitant pour le commencement de sabbat, par exemple.

QUELQUES SUGGESTIONS POUR PRIER « PAR L'ESPRIT ET EN VÉRITÉ »

1. Écrire une lettre à Dieu comme vous l'écririez à un ami, puis le conjoint la lit.
2. Prière conversation : le premier exprime un sujet ou un besoin personnel, et l'autre prie brièvement sur ce sujet ou besoin (sans interruption).
3. Utiliser « les prières des autres » (des prières de la Bible ou d'autres chrétiens).
4. Faire vôtre un texte biblique ou une prière biblique en y mettant « je » ou votre prénom à la place du nom de l'auteur.
5. Établir une liste des sujets de prière.
 - a. Maintenir une communication de qualité dans le couple. (Ep 2.21 à 32)
 - b. Rester attaché à des valeurs bibliques concernant le mariage et ne pas céder aux tentations qui en détournent (Rm 12.2).
 - c. Être des modèles pour vos enfants. (1 Tm 3.4 ; Ep 6.1 à 4)
6. Ouvrir un livre d'or avec les exaucements de prières ainsi que des miracles constatés dans votre vie personnelle et de couple. Le réviser ensemble aussi souvent que nécessaire.

Il est entendu qu'il convient de choisir des expressions qui conviennent aux deux conjoints.

CONCLUSION

Dans le mariage deux personnes s'engagent par une promesse de consécration mutuelle à vivre ensemble pour le restant de leur vie. Tel miracle a les meilleures chances de devenir possible grâce à l'aide divine, à travers l'expérience d'une vie centrée sur Jésus-Christ. Si la sève de son amour, de son pouvoir et de sa force, passe véritablement dans votre vie (Jean 15.5 ; Phil. 4.13), si vous êtes soumis à la direction et à la seigneurie de Christ, Dieu vous

donnera la grâce de surmonter vos problèmes (orgueil, égoïsme, etc.) et vos épreuves, et vous aidera à vous aimer pour toujours au sein d'un foyer heureux.

Voir document 4/1 : « Cinq exercices pour croître spirituellement ensemble », p. 53-57.

DOCUMENT 4/1 : EXERCICES POUR CROÎTRE SPIRITUELLEMENT ENSEMBLE**Premier exercice**

(Cet exercice sert de point de départ à l'animateur pour un échange avec les fiancés sur les réponses qu'ils donnent. Veiller à ce que les deux fiancés s'expriment.)

Que pensez-vous de ces affirmations, concernant l'intimité spirituelle ?

L'intimité spirituelle, c'est :

1. Un désir du cœur d'être proche de Dieu et de se soumettre à sa direction pour nos vies.
2. La volonté de chercher ensemble la direction de Dieu pour mettre en pratique les enseignements de sa Parole dans la vie quotidienne.
3. La volonté de laisser Dieu nous aider à surmonter le malaise que nous pourrions ressentir à partager les choses spirituelles et apprendre à considérer notre mariage comme une aventure à forte dimension spirituelle.
4. La volonté de reconnaître Jésus-Christ comme Seigneur de nos vies et de chercher sa direction dans nos décisions et dans nos choix.

Deuxième exercice

(Cet exercice vous aidera à découvrir l'histoire de votre vie spirituelle. En effet beaucoup de couples savent où en est leur conjoint(e), mais peu savent comment il (elle) y est arrivé(e).

Servez-vous des questions suivantes pour découvrir davantage de choses sur la foi de votre partenaire :

1. Que croyaient vos parents sur Dieu, Jésus, le Saint-Esprit, l'Église, la prière, la Bible ?
2. Où avez-vous appris pour la première fois des choses concernant Dieu ou la vie spirituelle ? A quel âge ?
3. Durant votre enfance, quelle a été votre plus belle expérience à l'église ? Et dans l'adolescence ?
4. Décrivez votre conversion. Quand a-t-elle eu lieu ? Qui a-t-elle impliqué ? Comment s'est-elle passée ?

-
5. Quels aspects de l'Ecole du Sabbat ou des activités JA vous ont davantage aidé dans votre devenir spirituel ? De quelle façon ?

 6. Quel pasteur vous a le plus marqué ? De quelle façon ?

 7. Y a-t-il un camp ou une réunion spéciale qui vous a marqué spirituellement ?

 8. Adolescent, que lisiez-vous dans la Bible ?

 9. Adolescent, lorsque vous passiez par des périodes difficiles, en quoi cela affectait-il votre foi ?

 10. Lorsque vous étiez enfant, si vous aviez pu poser n'importe quelle question à Dieu, lesquelles auriez-vous posées ?

 11. Lorsque vous étiez adolescent, si vous aviez pu poser n'importe quelle question à Dieu, lesquelles auriez-vous posées ?

 12. Si vous pouviez poser n'importe quelle question à Dieu aujourd'hui, quelles seraient-elles ?

 13. Au cours de votre enfance, quelqu'un vous a-t-il déçu spirituellement ? Si c'est le cas, en quoi cela vous a-t-il affecté en tant qu'adulte ?

14. Quelle a été l'expérience spirituelle la plus marquante de votre vie ?

Troisième exercice

(Ayez un échange agrémenté de textes bibliques. Ci-dessous quelques suggestions)

- Mt 18.19** *« Si deux d'entre vous se mettent d'accord ici-bas au sujet d'un problème pour l'exposer à mon Père céleste, il les exaucera. »*
- Mt 21.22** *« Tout ce que vous demanderez avec foi par la prière, vous le recevrez. »*
- Mc 11.24** *« Si vous priez avec foi »*
- Jn 11.41,42** *« Jésus leva les yeux en haut, et dit : Père, je te rends grâce de ce que tu m'as exaucé. Pour moi, je savais que tu m'exauces toujours ; mais j'ai parlé à cause de la foule qui m'entoure, afin qu'ils croient.... »*
- Mt 6.10b** *« que ton règne vienne, que ta volonté soit faite.... »*
- Mt 26.42** *« Mon Père, s'il n'est pas possible que cette coupe s'éloigne sans que je la boive, que ta volonté soit faite ! »*
- 1 Pi. 4 .7, 8** *« ...et ne vous laissez pas distraire, afin d'être disponibles pour prier. Avant tout aimez-vous ardemment les uns les autres, car l'amour pardonne un grand nombre de péchés.»*
- Mt 7. 7 à 12** *« Demandez, et l'on vous donnera ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et l'on vous ouvrira. Car quiconque demande reçoit, celui qui cherche trouve, et l'on ouvre à celui qui frappe. Lequel de vous donnera une pierre à son fils, s'il lui demande du pain ? Ou, s'il demande un poisson, lui donnera-t-il un serpent ? Si donc, méchants comme vous l'êtes, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, à combien plus forte raison votre Père qui est dans les cieux donnera-t-il de bonnes choses à ceux qui les lui demandent. Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux, car c'est la loi et les prophètes. »*
- Ep. 3.20** *« Or, à celui qui peut faire, par la puissance qui agit en nous, infiniment au-delà de tout ce que nous demandons ou pensons.... »*

Quatrième exercice

(Ayez un échange agrémenté de textes bibliques. Ci-dessous quelques suggestions)

- Jn 6.63** L'esprit vivifie.
- Rm 10.17** La foi vient de la parole du Christ.
- Rm 15.4** La Parole de Dieu est une semence de vie qui porte du fruit.

- Jn 15.7-8** Etre imprégné de la Parole est efficace.
- Ps 119.105** La Parole de Dieu éclaire ma route.
- Ps 130** La Parole de Dieu jette une lumière sur nos sentiers de vie.
- Job 23.12** Les commandements de Dieu me sont précieux.
- Col 3.16** La Parole de Dieu nous garde dans la volonté de Dieu.
- Jc 1.22, 25** Celui qui met en pratique la Parole est heureux dans son activité.

Cinquième exercice

(Ayez un échange sur les raisons de louer Dieu. Ci-dessous quelques textes bibliques à découvrir ensemble)

Le chrétien loue Dieu pour ce qu'il est, pour ce qu'il a fait (et fait encore) et pour ce qu'il a dit dans sa Parole.

- Ps 145.6** *« Il a fait les cieux et la terre, la mer et tout ce qui s'y trouve. Il garde sa fidélité à toujours. »*
- Ps 89.2** *« Je chanterai toujours les bontés de l'Éternel ; ma bouche fera connaître à jamais ta fidélité. »*
- Ps 117.2** *« Car sa bonté pour nous est grande, et sa fidélité dure à toujours. Louez l'Éternel. »*
- Ex 15.21** *« Marie répondait aux enfants d'Israël : Chantez à l'Éternel, car il a fait éclater sa gloire. »*
- 1 S 2.1** *« Anne pria et dit : Mon cœur se réjouit en l'Éternel, ma force a été relevée par l'Éternel (...) car je me réjouis de ton secours. »*
- Ps 77.12-14** *« Je rappellerai les œuvres de l'Éternel, car je me souviens de tes merveilles d'autrefois ; je parlerai de toutes tes œuvres, je raconterai tes hauts faits. O Dieu ! Tes voies sont saintes : Quel dieu est grand comme Dieu ? »*
- Ap 15. 3-4** *« Et ils chantent le cantique de Moïse, le serviteur de Dieu, et le cantique de l'agneau, en disant : Tes œuvres sont grandes et admirables, Seigneur Dieu tout puissant ! Tes voies sont justes et véritables, roi des nations ! Qui ne craindrait, Seigneur, et ne glorifierait ton nom ? Car seul tu es saint. Et toutes les nations viendront et se prosterneront devant toi, parce que tes jugements ont été manifestés. »*
- Es 12.1-6** *« Tu diras en ce jour-là : Je te loue, ô Éternel ! Car tu as été irrité contre moi, ta colère s'est apaisée, et tu m'as consolé. Voici, Dieu est ma délivrance, je serai plein de confiance, et je ne craindrai rien : Car l'Éternel, l'Éternel est ma force et le sujet de mes louanges : C'est lui qui m'a sauvé. Vous puiserez de l'eau avec joie aux sources du salut, et vous direz en ce*

jour-là : Louez l'Éternel, invoquez son nom, publiez ses œuvres parmi les peuples, rappelez la grandeur de son nom ! Célébrez l'Éternel, car il a fait des choses magnifiques : Qu'elles soient connues par toute la terre ! Pousse des cris de joie et d'allégresse, habitant de Sion ! Car il est grand au milieu de toi, le Saint d'Israël.

“ La louange, non seulement exprime la joie que nous avons, mais elle la complète...En nous commandant de le glorifier, Dieu nous invite à trouver notre bonheur en lui ». (CS Lewis, *Reflections on Psalms*, London 1961 p.95)

CINQUIÈME RENCONTRE : LE PROCESSUS DE COMMUNICATION

IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION

Définissez ce qu'est la communication

La communication est à l'amour ce que le sang est à la vie. Il est impossible d'avoir une relation saine et durable avec quelqu'un s'il n'y a pas une bonne communication. C'est vrai pour vous, pour votre conjoint et pour votre relation avec Dieu.

La communication est le processus par lequel vous vous exprimez vous-même, aussi bien verbalement que non verbalement, de manière à ce que votre interlocuteur puisse comprendre ce que vous voulez partager. La communication consiste aussi à écouter son interlocuteur pour accepter et comprendre ce qu'il veut partager.

Il ne suffit pas d'aimer pour savoir communiquer. La communication s'apprend. C'est la technique la plus importante pour la survie de l'espèce humaine. C'est la manière dont nous nous faisons connaître les uns aux autres. Nous avons tous besoin de connaître et d'évaluer notre propre style et notre propre forme de communication.

Définissez ce que vous vous voulez dire par écouter

Qu'est-ce qu'écouter ? Paul Tournier a dit : « Comme c'est une expérience belle, grandiose et libératrice lorsque des gens commencent à s'aider l'un l'autre ! On ne peut exagérer l'immense besoin qu'ont les humains d'être écoutés. Ecoutez toutes les conversations de notre monde, entre les nations aussi bien qu'entre les couples. Elles sont, pour la plupart, des dialogues de sourds. »

Le livre des Proverbes exprime bien cette pensée sur l'art d'écouter : « Le premier qui plaide sa cause paraît juste ; vienne sa partie adverse, et elle lui demandera des preuves » (Proverbes 18:17). « Celui qui répond avant d'avoir écouté, voilà bien pour lui stupidité et confusion ! » (18:13).

« Que tout homme soit prompt à écouter » (Jacques 1:19). Que voulons-nous dire lorsque nous parlons d'écouter ? Lorsque nous écoutons une personne, nous ne pensons pas à ce que nous allons dire lorsqu'elle aura cessé de parler. Nous ne sommes pas occupés à formuler notre réponse. Nous nous concentrons sur ce qui est dit. Ecouter, c'est aussi une acceptation entière et sans jugement de ce qui est dit ou de la manière dont c'est dit. Souvent nous ne réussissons pas à entendre le message parce que le message, ou le ton de la voix, ne nous plaît pas. Nous réagissons et passons à côté de la signification de ce qui est en train d'être partagé.

Lorsque nous parlons d'acceptation, nous ne voulons pas dire que nous sommes obligés d'être d'accord avec tout ce qui est dit. L'acceptation signifie que nous comprenons que ce que notre interlocuteur dit est aussi ce qu'il ressent. La véritable écoute signifie que nous devrions être capables de répéter ce que l'autre personne a dit et ce que, selon nous, elle ressentait lorsqu'elle nous parlait. »

H. Norman Wright

Il existe trois types de communication

- Verbale (nous nous révélons nous-mêmes par la parole)
- Ecrite
- Non verbale (langage corporel)

Les trois composants d'un message

Au cours de notre communication, nous envoyons des messages. Chaque message a trois composants : le contenu du message, le ton de la voix, et la communication non verbale. En changeant le ton de la voix ou le composant non verbal, il est possible d'exprimer de nombreux messages différents en utilisant les mêmes mots, les mêmes déclarations ou les mêmes questions. La communication non verbale inclut l'expression du visage, la position et les actions du corps. Un exemple de communication non verbale à éviter est de tenir un livre devant son visage tout en parlant.

Les trois composants d'un message sont complémentaires. Un chercheur a suggéré les proportions suivantes pour ces trois composants. Le message complet communiqué à une autre personne consiste en :

- Pour 7% : mots utilisés
- Pour 38% : ton de la voix
- Pour 55% : langage corporel (non verbal)

Les messages sont confus quand ces trois composants se contredisent mutuellement.

LES CANAUX DE LA COMMUNICATION

Dans la communication verbale, plusieurs canaux sont en œuvre. Ils peuvent se compléter ou se contrecarrer mutuellement. La conscience de soi-même est la clé pour pouvoir « dire ce qu'on a à dire » sur tous les canaux.

Messages non verbaux

- posture du corps
- expression du visage
- gestes
- mouvements
- contact visuel
- distance physique
- les actions peuvent parler plus fort que les mots

Ton de la voix

- influence des sentiments sur les fonctions corporelles, y compris le ton de la voix
- puissance du ton et de l'inflexion de la voix pour modifier le sens des mots

Construction des phrases

- choix et ordre des mots pour former des phrases
- les problèmes ou les sentiments provoqués influencent l'interprétation d'un message

Contenus du message

- événements extérieurs, idées
- soi-même
- le conjoint
- les relations

LES NIVEAUX DE COMMUNICATION

Dans son livre, *Pourquoi ai-je peur de vous dire qui je suis ?*, John Powell explique que nous communiquons à cinq niveaux différents : des clichés superficiels jusqu'aux commentaires personnels et profonds. Des blocages tels que la crainte, l'apathie ou une piètre image de nous-mêmes nous maintiennent au niveau superficiel. Si nous pouvons nous libérer de ces restrictions, nous pouvons accéder à un niveau de communication plus profond et plus significatif.

Ces cinq grands niveaux de communication sont les suivants :

Niveau 5 :	des clichés	petite conversation
Niveau 4 :	des faits	partage d'informations
Niveau 3 :	des idées	partage de pensées et d'opinions
Niveau 2 :	des sentiments	partage d'émotions (négatives et positives)
Niveau 1 :	des perceptions	partage mutuel et profond d'idées, de perceptions et de sentiments personnels

NIVEAU 5

Conversation-cliché. Cette sorte de conversation ne comporte pas beaucoup de risques. Nous disons : « Comment vas-tu ? », « Que font les enfants ? », « Où étais-tu ? », « Ta robe me plaît ». Dans ce type de conversation, il y a peu de partage personnel. Chaque personne reste sagement sur la défensive.

NIVEAU 4

On rapporte des faits. Dans ce genre de conversation, nous racontons des faits qui nous sont arrivés ou non, nous nous contentons de dire à l'autre ce qu'un autre a dit, mais nous n'offrons aucune information personnelle sur ces faits. Nous exposons les faits à la manière d'un journal télévisé. Nous rapportons des données, des bavardages et des petits récits, mais nous ne nous engageons pas pour exprimer ce que nous ressentons à leur sujet.

NIVEAU 3

Des idées et des jugements. C'est là que commence la véritable communication. La personne est disposée à sortir de sa tour d'ivoire et à se risquer à exprimer quelques-unes de ses idées et décisions. Mais elle est encore sur ses gardes, et si elle sent que ce qu'elle dit n'est pas accepté, elle se retire dans sa coquille.

NIVEAU 2

Des sentiments ou des émotions. A ce niveau, la personne partage ce qu'elle ressent sur des faits, des idées et des jugements. Elle révèle ses sentiments sur ces sujets. Pour qu'une personne partage vraiment avec une autre, elle doit arriver à ce niveau où elle partage ses sentiments.

NIVEAU 1

Communication émotionnelle et personnelle en profondeur. Toutes les relations profondes reposent sur l'ouverture et l'honnêteté. C'est peut-être difficile à réaliser, parce que cela implique un risque : celui d'être rejeté. Mais c'est essentiel si les relations doivent progresser. Il y aura des moments où ce type de communication ne sera pas aussi complet qu'il pourrait l'être.

Les personnes qui communiquent surtout au niveau des connaissances ou de la pensée traitent surtout de faits. Elles aiment parler de sport, d'argent, de maisons, de travail, de politique, etc., tout en maintenant leur sujet de conversation en-dehors du domaine émotionnel. Elles sont généralement mal à l'aise lorsqu'il faut parler de problèmes qui suscitent des sentiments, spécialement des sentiments désagréables comme la colère. En conséquence, elles évitent de parler de sujets qui impliquent l'amour, la crainte et la colère. Ces personnes ont souvent du mal à se montrer chaleureuses avec leur conjoint et à le soutenir.

D'autres personnes communiquent davantage au niveau des sentiments. Elles se fatiguent vite de données purement factuelles et ressentent le besoin de partager leurs sentiments, spécialement avec leur conjoint. Elles ont l'impression que l'atmosphère entre mari et femme doit être aussi libre que possible de tout sentiment désagréable comme la tension, la colère et la rancune. Elles veulent donc parler de ces sujets émotionnels, résoudre les conflits avec leur conjoint, éclaircir l'atmosphère et conserver une bonne relation entre eux.

Bien entendu, personne n'est entièrement cognitif (intéressé plutôt par les connaissances), ni entièrement émotionnel (seulement mû par les sentiments). C'est un fait indéniable que la personne cognitive est contrôlée par ses sentiments tout autant que la personne principalement émotionnelle ; mais elle s'en rend moins compte. Par exemple, l'intellectuel raide et formel a aussi de profonds sentiments ; mais il dépense une énergie considérable à les maintenir enfouis tout au fond de lui-même, de manière à ce que ceux-ci ne le dérangent pas. Malheureusement, ils le dérangent tout de même. Lorsque quelqu'un (conjoint ou enfant « émotionnel ») lui réclame de l'affection et de la chaleur, il risque facilement de se sentir incapable de répondre à cette demande, et de s'irriter que son précieux équilibre intérieur ait été perturbé.

COMMUNICATION DES SENTIMENTS

Derrière toute communication peuvent se trouver un ou plusieurs sentiments.

Les sentiments sont associés aux sensations et aux processus corporels.

De nombreuses pressions sociales conspirent pour étouffer l'expression de certains sentiments, de sorte que souvent les gens ne savent plus comment les exprimer.

Le comportement est l'expression des sentiments, que ceux-ci soient reconnus ou pas. C'est une manière de « jouer » nos sentiments (dans le sens théâtral).

Si nos sentiments ne sont pas reconnus, soit en parlant avec une autre personne ou dans la pensée consciente à l'intérieur de nous-mêmes, ils trouvent tout de même leur expression dans une action ou une réaction physique. S'ils ne sont pas exprimés par une action positive, ils s'exprimeront par une réaction négative qui pourrait se traduire :

- a. soit par des symptômes tels que maux de tête, ulcères, maladies de la peau, problèmes cardiaques, etc. ;
- b. soit par des crises de nerfs : frapper, donner des coups de pieds, jurer, pleurer, etc.

Les sentiments sont parfois difficiles à identifier clairement. Il y a différentes combinaisons de sentiments, qui peuvent être identifiées comme : sentiments multiples ; sentiments mitigés ; sentiments ambivalents.

Il est important d'apprendre à gérer ses sentiments :

- Sont-ils considérés comme des faits à accepter plutôt qu'à ignorer ?
- Sont-ils affirmés comme des dons de Dieu, faits pour être utilisés et non niés ?
- Sont-ils traités comme étant neutres, c'est-à-dire ni moraux ni immoraux en eux-mêmes ?
- Sont-ils autorisés à exister plutôt que rejetés ? Eviter l'emploi de « ne fais pas », « tu ne dois pas », etc.

Une manière de s'intéresser à l'autre est de :

- s'efforcer de connaître ses sentiments
- l'aider à prendre conscience de ses propres sentiments
- lui faire savoir que vous comprenez ce qu'il ressent
- lui montrer que vous pouvez l'accepter avec ses sentiments

(Adapté du cours de préparation au mariage de l'Eglise unie d'Australie, ancien synode, 1981)

LA COMMUNICATION EFFICACE

La communication efficace a plusieurs étapes :

1. Intention : « J'ai une idée ou une pensée que je souhaite partager. »
2. Expression : « Je choisis d'exprimer ces idées par le langage verbal »
3. Réception : « J'ai besoin que tu m'écoutes et entendes ce que je dis. »
4. Interprétation : « Comprends-tu ce que je veux dire ? »
5. Feedback : « Dis-moi si tu comprends correctement ce que j'ai dit et ce que je veux dire. »
6. Validation : « Je confirme ce que tu dis avoir compris de ce que je t'ai dit. »

La communication peut être bloquée à N'IMPORTE LAQUELLE des six étapes mentionnées ci-dessus :

Manières de bloquer le processus de communication

Tout diriger soi-même
 Juger et évaluer
 Blâmer
 Devenir agressif
 Faire la morale ou « prêcher »
 Conseiller et enseigner
 Ne pas accepter les sentiments de l'autre
 Parler hors de propos de soi-même
 Poser des questions à la manière d'un inspecteur de police
 Rassurer et faire de l'humour
 Etiqueter et faire des diagnostics
 Interpréter à l'excès
 Distraire son interlocuteur et dévier la conversation
 Faire semblant d'être attentif
 Mettre la pression en utilisant le temps
 Briser le secret de la confidentialité

Sept règles pour communiquer efficacement

1. Maintenir un bon contact visuel
2. Exprimer son attention par la manière dont on est assis
3. Montrer son intérêt pour ce qu'on entend en faisant des signes de tête, en souriant, etc.
4. Ecouter les sentiments qui se cachent derrière les paroles de la personne qui parle
5. Différer ses jugements de valeur jusqu'à ce que l'autre ait fini de parler
6. Etre en empathie avec l'autre et essayer de ressentir les sentiments et les pensées qu'il éprouve en ce moment
7. Poser des questions soigneusement formulées

Pratiquez les techniques de la communication

Vous voudrez peut-être donner du temps au couple pour étudier leurs capacités de communication en essayant l'un des exercices suivants, ou tous. Des ressources supplémentaires

sont aussi données pour permettre aux futurs conjoints d'identifier leur style de communication.

1. L'écoute active : pratiquer l'écoute des sentiments cachés derrière les mots.
2. Identifier quelle étape dans le processus de communication présente le plus de problèmes pour le couple (par exemple, l'étape 1 : difficultés pour organiser ses pensées, incapacité de se révéler soi-même correctement ; étape 3 : « Je ne sais pas écouter » ; étape 4 : « J'arrive trop vite aux conclusions »).
3. Pratiquez :
 - Les déclarations avec « je » : parler pour soi-même
 - Les déclarations avec « tu » : se concentrer sur l'autre
 - Les déclarations avec « nous » : affirmations ou suppositions communes
 - Les déclarations avec « ça » : conversations impersonnelles ou académiques

Déclarations avec « je »

- Expriment que celui qui parle est conscient de lui-même
- Promeuvent le contact personnel
- Sont factuelles
- Peuvent être utilisées pour partager, réagir et confronter
- Impliquent le risque de se révéler soi-même

Déclarations avec « tu »

- Elles sont centrées sur l'autre personne
- Elles expriment différentes intentions :
 - Réagir
 - Organiser
 - Contrôler, etc.
- Quelques déclarations avec « tu » sont déguisées sous forme de questions

Déclarations avec « nous »

- Elles expriment l'affirmation (ou la supposition ?)
- Souvent l'un parle pour l'autre, avec ou sans son consentement

Déclarations avec « ça »

- Impersonnelles, « académiques »
- Révélation limitée de soi-même

Évaluez l'accent mis par chacune d'elles et leur efficacité comme moyen de communication.

LE CYCLE DE LA VIE FAMILIALE

Il peut aussi être utile de discuter avec le couple des grandes périodes d'ajustement dans le couple et dans le cycle de la vie familiale :

1. La fréquentation et les fiançailles
2. Le voyage de noces et la lune de miel : une période d'appréciation et de découverte mutuelle
3. Les premiers mois de vie conjugale : une période d'ajustement mutuel (« on s'installe »)
4. La première grossesse : une période de réajustement mutuel en vue de l'élargissement de la famille
5. La naissance du premier enfant : période de modifications de la vie du couple
 - a. Avant la période scolaire
 - b. Pendant la période scolaire
 - c. Pendant l'adolescence

Chacune de ces périodes, traversées par un couple pendant que se forme sa famille, exige des ajustements. Le couple doit être conscient des différents dynamismes qui peuvent influencer sa satisfaction conjugale. La communication en est le plus important.

Pour aller plus loin, voir Jacques Poujol et Valérie Duval-Poujol, *Les 10 clés de la vie en couple*, Paris : Empreinte Temps Présent, 2003.

DOCUMENT 5/1 : LISTE DES MOTS EXPRIMANT DES SENTIMENTS

Abaissé	Etonné	Pleurnichard
Abandonné	Etourdi	Pressuré
Abattu	Etrange	Pris au piège
Affectueux	Exaspéré	Querelleur
Affligé	Excité	Rejeté
Affolé	Extatique	Repentant
Agité	Fasciné	Respectueux
Agréable	Fatigué	Satisfait
Aimant	Fier	Sceptique
Amer	Fou	Serviable
Angoissé	Frénétique	Solennel
Anxieux	Frustré	Solitaire
Ardent	Furieux	Soucieux
Assommé	Gentil	Soulagé
Beau	Gênant/Gêné	Stimulé
Bizarre	Gourmand	Stupide
Blessé	Habile	Sûr de lui
Bon	Haineux	Surpris
Bouleversé	Hésitant	Sympathique
Calme	Heureux	Tendu
Captivé	Hystérique	Tenté
Chagriné	Ignoré	Terrifié
Charmé	Impressionné	Trahi
Choqué	Impuissant	Triste
Compatissant	Inspiré	Trompé
Confus	Intimidé	Trompeur
Content	Irrité	Troublé
Contrecarré	Isolé	Vexé
Contrit	Jaloux	Vide
Coupable	Joli	Vif
Courageux	Joyeux	Violent
Craintif	Juste	Vulnérable
Cruel	Laid	
Déconcerté	Libre	
Dépassé	Mal à l'aise	
Détendu	Malheureux	
Divisé	Mauvais	
Dominé	Méchant	
Douloureux	Menacé	
Dubitatif	Merveilleux	
Effrayé	Mesquin	
Enchanté	Nerveux	
Energique	Nostalgique	
Enfantin	Outragé	
Ennuyé	Paisible	
Enragé	Paniqué	
Envieux	Persécuté	
Epuisé	Pétrifié	

DOCUMENT 5/2 : DIRECTIVES BIBLIQUES SUR LA COMMUNICATION DANS LA FAMILLE

Textes bibliques : Job 19.2 ; Jacques 3.8-10 ; 1 Pierre 3.10.

1. Soyez un bon « écouteur » et ne répondez pas avant que votre interlocuteur ait fini de parler. Proverbes 18.13 ; Jacques 1.19.
2. Soyez lent à parler. Pensez d'abord. Ne parlez pas précipitamment. Parlez de manière à ce que votre interlocuteur puisse comprendre et accepter ce que vous dites. Proverbes 15.23, 28 ; 21.23 ; 29.20 ; Jacques 1.19.
3. Dites toujours la vérité, mais avec amour. N'exagérez pas. Ephésiens 4.15, 25 ; Colossiens 3.9.
4. N'utilisez pas le silence pour créer de la frustration chez votre interlocuteur. Expliquez pourquoi vous hésitez à parler maintenant (Prov. 18.21 ; 25.11).
5. Ne vous impliquez pas dans les querelles. Il est possible d'exprimer son désaccord sans se quereller. Proverbes 17.14 ; 20.3 ; Romains 13.13 ; Ephésiens 4.31.
6. Ne répondez pas sous le coup de la colère. Répondez avec douceur et gentillesse. Proverbes 14.29 ; 15.1 ; 25.15 ; 29.11 ; Ephésiens 4.26, 31.
7. Lorsque vous avez tort, reconnaissez-le et demandez pardon. Jacques 5 : 16. Lorsque quelqu'un vous demande pardon, assurez-vous que l'affaire est classée et ne la ressortez plus devant cette personne. Proverbes 17.9 ; Ephésiens 4.32 ; Colossiens 3.13 ; 1 Pierre 4.8.
8. Evitez d'agacer votre interlocuteur. Proverbes 10.19 ; 17.9 ; 20.5.
9. Ne blâmez pas et ne critiquez pas les autres, mais encouragez-les et cherchez à les édifier. Romains 14.13 ; Galates 6.1 ; 1 Thessaloniens 5.11. Si quelqu'un vous attaque verbalement, vous critique ou vous blâme, ne rétorquez pas sur le même ton. Romains 12.17, 21 ; 1 Pierre 2.23 ; 3.9.
10. Essayez de comprendre l'opinion de votre interlocuteur. Tolérez les différences. Souciez-vous de ses intérêts. Philippiens 2.1-4 ; Ephésiens 4.2.

DOCUMENT 5/3 : MANIÈRES DE BLOQUER LE PROCESSUS DE COMMUNICATION

Vous trouverez ci-après quelques-uns des écueils à éviter si vous souhaitez être un bon « écouteur ». Les éviter ne signifie pas que vous ne devez pas les utiliser du tout dans votre relation. Vous devez simplement être conscient de leurs possibles conséquences négatives avant de décider de les utiliser.

Diriger. Prendre le contrôle de ce que votre conjoint peut avoir à dire : « Je m'intéresse à ce qui va bien pour toi, pas à ce qui va mal » ; « J'aimerais que tu parles de ta relation avec ta mère » ; « Concentrons-nous sur ta manière de travailler ».

Juger et évaluer. Faire des déclarations exprimant un jugement, spécialement celles qui indiquent que votre conjoint n'est pas au niveau que vous attendez de lui : « Je ne pense pas que tu devrais... » ; « Tu as fait un beau gâchis ! » ; « Tu ne sais pas bien t'exprimer ! »

Blâmer. Attribuer des responsabilités d'une manière condamatoire : « C'est entièrement ta faute ! » ; « C'est toi qui as commencé ! » ; « Je suis tout retourné à cause de toi ! »

Manifester de l'agressivité. Faire des déclarations destinées à causer une souffrance et à minimiser son interlocuteur : « Tu es bête ! » ; « Espèce d'imbécile ! »

Faire la morale et des sermons. Dire à son interlocuteur d'une manière paternaliste comment il/elle doit vivre : « Tu dois toujours respecter tes parents ! » ; « L'honnêteté est la meilleure politique » ; « Il n'y a pas que le sexe dans la vie ! »

Conseiller et enseigner. Adopter un style de réponse qui suggère : « Je sais ce qui est le mieux pour toi ! » et ne pas laisser à son conjoint la possibilité d'arriver à ses propres conclusions : « Je te conseille d'arrêter ! » ; « Tu as besoin de passer plus de temps à l'extérieur ! »

Ne pas accepter les sentiments de l'autre. Dire à votre conjoint que ses sentiments devraient être différents de ce qu'ils sont : « Tu ne devrais pas avoir peur ! » ; « Je ne vois vraiment pas ce qui te perturbe ! »

Parler de soi-même hors de propos. Parler de soi-même d'une manière qui interfère avec le désir de votre conjoint de se révéler lui-même : « Tu as des ennuis ? Eh bien, laisse-moi te raconter les miens ! » ; « Je crois que je sais écouter. Beaucoup de gens me le disent » ; « Je vais te raconter mon expérience pour que ça puisse t'enseigner quelque chose ! »

Interroger à la manière d'un inspecteur de police. Poser des questions de telle manière que votre conjoint se sente menacé par un interrogatoire indiscret : « Quels sont tes fantasmes ? » ; « Parle-moi de ta relation précédente » ; « Quelles sont tes faiblesses ? » ; « Où étais-tu ? Pourquoi ne m'as-tu pas téléphoné ? »

Rassurer et faire de l'humour. Essayer de mettre votre conjoint à l'aise, plus pour vous-même que pour lui, et ne pas reconnaître ses véritables sentiments : « Ça nous arrive à tous ! » ; « Tu peux surmonter cela ! Je sais que tu le peux ! » ; « Tu vois, je t'ai fait rire ! Ça ne peut pas être aussi grave que tu le crois ! »

Etiqueter et faire un diagnostic. Jouer au psychiatre amateur et mettre une étiquette ou un diagnostic sur votre conjoint : « Tu as une personnalité d'hystérique ! » ; « Tu es un paranoïaque ! » « Tu es un vrai névrosé ! »

Interpréter exagérément. Offrir des explications provenant de votre point de vue extérieur et qui ne correspondent pas aux pensées de votre conjoint : « Je crois que tu as peur de moi, et c'est pour ça que tu ne veux pas le faire ! » ; « Ton indécision dans la recherche d'un emploi est associée à ta crainte de ne pas être au niveau attendu par ton père ! » ; « Le fait que tu n'étais pas aimé(e) étant enfant t'amène à avoir de la difficulté à me témoigner de l'affection ! »

Déboussoler et parler hors de propos. Noyer le problème en partant dans une autre direction ou créer un écran de fumée. « Changeons de sujet ! » ; « Est-ce nécessaire de parler de cela ? Pourquoi ne pas prendre du bon temps ! »

Faire semblant de faire attention. Prétendre hypocritement être plus intéressé et impliqué dans ce qui est dit que vous ne l'êtes vraiment : « C'est si intéressant ! » ; « Je n'aurais jamais cru ça ! » ; « Oh, vraiment ? »

Utiliser le temps pour exercer une pression. Faire savoir à votre conjoint que votre disponibilité pour l'écouter est très limitée : « Je dois bientôt partir ! » ; « Tu ferais mieux d'être bref ! » ; « Je suis très occupé ! ». Si c'est réellement le cas, proposer un autre moment pour la conversation.

Une chose à ne pas faire, qui n'a pas été mentionnée ci-dessus, est de révéler une confidence. Un tamis n'est pas un associé très apprécié ! Toutes ces choses à ne pas faire se concentrent sur des réactions verbales ; mais une voix et des messages corporels décourageants peuvent avoir un effet tout aussi catastrophique.

DOCUMENT 5/4 : SUIS-JE UN INTERLOCUTEUR AVEC LEQUEL IL EST AGRÉABLE DE PARLER ?

Instructions : utilisez le tableau ci-dessous pour noter comment et avec quelle fréquence vous réagissez dans votre relation avec votre futur conjoint : 2 = fréquemment ; 1 = parfois ; 0 = jamais.

	Choses à ne pas faire	Notes
1	Diriger et commander	
2	Juger et évaluer	
3	Blâmer	
4	Manifester de l'agressivité	
5	Faire la « morale » et des « sermons »	
6	Conseiller et enseigner	
7	Ne pas accepter les sentiments de l'autre	
8	Parler de soi-même hors de propos	
9	Interroger à la manière d'un inspecteur de police	
10	Rassurer et faire de l'humour	
11	Etiqueter et faire un diagnostic	
12	Interpréter à l'excès	
13	Déboussoler et parler hors de propos	
14	Faire semblant de faire attention	
15	Utiliser le temps pour mettre la pression	

Examinez les « choses à ne pas faire » auxquelles vous avez attribué la note 2 ou 1, et mesurez les conséquences, dans votre relation, de cette manière de réagir :

[Emprunté à *Human Relationship Skills* (Les techniques de relations humaines), Richard Nelson-Jones, 1991, p. 89-91]

DOCUMENT 5/5 : EXERCICE EN COMMUNICATION NON VERBALE

Examinons ce que peuvent signifier quelques comportements non verbaux ou le ton de la voix. Regardez la liste suivante et essayez d'attribuer une signification à chaque comportement.

Lorsqu'une personne ...	cela signifie ... (inscrivez ici vos réponses)
1. Hoche la tête	
2. Sourit légèrement	
3. Parle d'une voix forte et dure	
4. Ouvre soudain grand les yeux	
5. Garde les yeux baissés en vous parlant	
6. Bâille au cours de la conversation	
7. Hausse les épaules	
8. S'assoit droite et raide sur sa chaise	
9. Croise les bras sur sa poitrine	
10. Se tord les mains	
11. Pâlit	
12. Parle d'une voix basse et monotone	
13. Triture son col de chemise	
14. Est affalée sur sa chaise	
15. Se frappe le front avec la main	
16. Parle d'une voix heurtée et hésitante	

DOCUMENT 5/6 : EXERCICE D'ÉCOUTE DES SENTIMENTS

Nous communiquons avec les autres beaucoup plus que nos mots ne semblent l'impliquer. Derrière les mots se cachent souvent des SENTIMENTS. Lisez chacun des « messages » typiques suivants, et inscrivez dans la colonne de droite le principal sentiment que vous avez perçu. Vous trouverez ci-dessous une liste des sentiments. Certaines situations peuvent impliquer plus d'un sentiment.

Fierté	Crainte	Culpabilité	Souffrance
Rancune	Reconnaissance	Frustration	Bonheur
Découragement	Manque d'amour	Sentiment de ne pas être à la hauteur	Appréciation
Ennui	Manque de certitude	Colère	Solitude

Exemple : la phrase « Va-t-en et laisse moi seul(e). Je ne veux plus jamais te parler. N'importe comment, tu ne t'intéresses pas à moi » peut impliquer les sentiments de colère, de souffrance et de rancune.

1. Je suis si heureux(se) de t'avoir épousé(e).	
2. Je crois comprendre ; mais qu'arrivera-t-il si je ne le fais pas bien ? J'ai la spécialité de faire ce qu'il ne faut pas quand il ne le faut pas.	
3. Pourquoi est-ce que je ne pourrais pas l'acheter ? J'ai autant de droits que toi d'acheter quelque chose de neuf !	
4. Je suis si en retard dans mon travail. Je n'y arriverai jamais ! Que vais-je faire ?	
5. Je viens de passer la plus longue journée de ma vie ! Je n'avais rien à faire.	
6. Henri (Isabelle) voudrait que nous déménagions à l'autre bout de la ville ; mais je n'ai pas envie de déménager.	
7. Merci. C'était très gentil de ta part !	
8. J'ai parfois l'impression que tu ne m'aimes pas assez.	
9. Je ne sais que faire. Dois-je reprendre mes études ou chercher un emploi à temps partiel ?	
10. Je n'aurais pas dû dire ça. Ce n'était pas la chose à dire.	
11. Mes nouveaux vêtements te plaisent-ils, chéri ? Je les ai faits moi-même.	
12. Essayer d'obtenir un rendez-vous chez le médecin aujourd'hui est aussi difficile que d'en obtenir un chez le premier ministre !	

DOCUMENT 5/7 : A L'ÉCOUTE DE VOUS-MÊME

Écrivez la première chose qui vous vient à l'esprit en lisant les mots ou expressions suivants. Soyez honnête avec vous-même afin de tirer le maximum de profit de cette évaluation.

1. Ce qui me soucie le plus dans le mariage est _____
2. Ce que j'aime le plus chez mon/ma fiancé(e) est _____
3. Ce que j'aime le moins chez mon/ma fiancé(e) est _____
4. Le plus grand ajustement que je devrai faire dans le mariage est _____
5. Le sujet le plus difficile à discuter avec mon/ma fiancé(e) est _____
6. Je me mets en colère quand _____
7. Ce qui me surprend le plus au sujet de mon/ma fiancé(e) est _____
8. En tant que communicateur, je me considère comme :
 mauvais assez bon moyen bon très bon
9. Lorsque je regarde en arrière vers l'époque où je grandissais, la communication avec mes parents était :
 mauvaise assez bonne moyenne bonne très bonne
10. En remplissant ce questionnaire, j'ai été :
 très franc franc pas très franc

DOCUMENT 5/8 : INVENTAIRE DE LA COMMUNICATION PRÉCONJUGALE

Par Millard J. Bienvenu, Sr

Cet inventaire vous offre la possibilité de faire une étude objective de la communication entre vous-même et votre fiancé(e). Il est destiné à aider les couples à en savoir plus sur eux-mêmes dans la préparation à leur mariage ; il vous aidera à plus d'objectivité concernant votre degré de préparation au mariage.

INSTRUCTIONS

1. Le mot « fiancé(e) » désigne la personne avec laquelle vous envisagez de fonder un foyer.
2. Ne consultez pas votre fiancé(e) pour remplir ce questionnaire.
3. Soyez aussi franc que possible. Des réponses honnêtes sont absolument nécessaires si ce questionnaire doit avoir une quelconque utilité.
4. Il n'y a pas de limitation de temps ; mais veuillez répondre à chaque question aussi rapidement que vous le pouvez selon ce que vous ressentez sur l'instant.
5. Cochez la case correspondante. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses.
6. Le colonne « OUI » doit être utilisée lorsque la question peut avoir pour réponse : « la plupart du temps » ou « habituellement ». La colonne « NON » doit être utilisée lorsque la question peut avoir pour réponse : « rarement » ou « jamais ».

La colonne « PARFOIS » ne doit être utilisée que lorsque vous ne pouvez pas répondre d'une manière claire par « OUI » ou par « NON ». UTILISEZ-LA LE MOINS POSSIBLE.
7. Lisez soigneusement chaque question, mais sans prendre trop de temps. Si vous ne pouvez pas donner de réponse exacte à une question, répondez au mieux, mais assurez-vous que vous avez répondu à chaque question.

MERCI BEAUCOUP POUR VOS RÉPONSES

© 1968 Millard J. Bienvenu, Sr. Tous droits réservés

DOCUMENT 5/9 :

QUESTIONS	OUI	NON	PAR-FOIS
1. Votre fiancé(e) et vous-même, discutez-vous de vos différences ?			
2. Avez-vous tendance à garder vos sentiments pour vous-mêmes ?			
3. Vous et votre fiancé(e), vous querellez-vous souvent ?			
4. Votre fiancé(e) vous dit-il/elle quand il/elle est en colère contre vous ?			
5. Cesse-t-il/elle de vous parler sans vous en donner la raison ?			
6. Discutez-vous vos points de vue sur les relations sexuelles dans le couple ?			
7. La manière dont vous réglez vos désaccords vous satisfait-elle ?			
8. Trouvez-vous difficile de parler avec votre fiancé(e) de certains sujets ?			
9. Trouvez-vous le son de sa voix irritant ?			
10. Discutez-vous de vos attitudes envers les relations sexuelles préconjugales ?			
11. Votre fiancé(e) omet-il/elle de vous demander votre avis en faisant des plans qui vous concernent tous les deux ?			
12. A-t-il/elle tendance à dire des choses qu'il vaudrait mieux ne pas dire ?			
13. Trouvez-vous nécessaire de faire des remontrances à votre fiancé(e) pour ses défauts ?			
14. Communiquez-vous avec succès avec la famille de l'autre ?			
15. Cela vous gêne-t-il excessivement que votre fiancé(e) exprime ses propres croyances même si celles-ci diffèrent des vôtres ?			
16. Comprenez-vous ses sentiments et ses attitudes ?			
17. Semble-t-il/elle comprendre vos sentiments ?			
18. Vous agace-t-il/elle ?			
19. Pensez-vous qu'il/elle vous critique trop ?			
20. Votre fiancé(e) attend-il/elle que vous ayez fini de parler avant de dire ce qu'il/elle a à dire ?			
21. Vous retenez-vous de dire quelque chose lorsque vous pensez que cela blessera votre fiancé(e) ou envenimera les choses ?			
22. Lorsque apparaît un problème à résoudre, êtes-vous capables, vous et votre fiancé(e), de le discuter ensemble (dans le calme) ?			
23. Votre fiancé(e) est-il/elle très jaloux(se) de vous ?			
24. Etes-vous très jaloux(se) de lui/elle ?			
25. S'efforce-t-il/elle de vous encourager lorsque vous êtes déprimé(e) ou découragé(e) ?			
26. Evitez-vous d'exprimer votre désaccord avec votre fiancé(e) parce que vous avez peur de le/la mettre en colère ?			
27. Êtes-vous capables, vous et votre fiancé(e), d'être en désaccord sans perdre votre calme ?			
28. Discutez-vous, vous et votre fiancé(e), la gestion de vos finances après votre mariage ?			
29. Avez-vous maintenant des désaccords sur les questions d'argent ?			
30. Dit-il/elle souvent une chose tout en voulant en dire une autre ?			
31. Votre fiancé(e) se plaint-il/elle que vous ne le/la comprenez pas ?			
32. Aidez-vous votre fiancé(e) à vous comprendre en lui parlant de vos pensées et de vos sentiments sur les choses ?			
33. Discutez-vous de ce que chacun attend de l'autre comme futur père et future mère ?			
34. Informez-vous l'autre sur ce que vous faites en son absence ?			
35. Votre fiancé(e) boude-t-il/elle souvent ?			
36. Avez-vous l'impression que, sur la plupart des sujets, il/elle sait d'avance ce que vous allez dire ?			
37. Discutez-vous de vos opinions sur l'éducation des enfants ?			
38. Evitez-vous de discuter de vos attitudes et croyances religieuses ?			
39. Discutez-vous de jusqu'où vous voulez aller dans vos caresses ?			
40. Est-il plus facile d'avoir confiance en un(e) ami(e) qu'en votre fiancé(e) ?			

DOCUMENT 5/10 : LE CYCLE DE LA VIE FAMILIALE (A)

Selon les besoins, utiliser le document A ou B

Étapes	Tâches à réaliser
Départ du foyer parental	Établir son indépendance personnelle ; commencer la séparation émotionnelle par rapport aux parents.
Mariage	Établir une relation intime avec son conjoint ; progrès supplémentaires dans la séparation émotionnelle d'avec les parents.
Apprentissage de la vie ensemble	Répartir les différentes tâches conjugales de manière équitable ; établir une relation plus indépendante avec sa famille.
Naissance du premier enfant	Ouvrir sa famille pour y accueillir un nouveau membre ; apprendre et répartir les rôles parentaux.
Les enfants deviennent adolescents	Augmenter la souplesse des frontières familiales pour permettre aux adolescents d'entrer dans le système familial et d'en sortir.
Départ des enfants du foyer parental : c'est l'étape du « nid vide »	Accepter les entrées et les sorties dans le système familial ; s'adapter à la fin des rôles parentaux.
Retraite	S'adapter à la fin des rôles de salariés ; établir de nouvelles relations avec les enfants, les petits-enfants et entre conjoints.
Vieillesse	Faire face à des capacités diminuées, à une plus grande dépendance envers les autres, à la perte des amis, des membres de la famille, et, éventuellement, de son conjoint.

Le tableau suivant est emprunté au livre *The Family Cycle : A Framework for Family Therapy* (Le cycle familial : cadre pour la thérapie familiale), par Elizabeth A. Carter & Monica McGoldrick, publié par Gardner Press, 1980, p. 17. Il peut être utile pour clarifier les pressions exercées sur les familles aux différentes étapes du cycle de la vie.

DOCUMENT 5/11 : LES ÉTAPES DU CYCLE DE LA VIE FAMILIALE (B)

Étapes du cycle de la vie familiale	Processus émotionnel de transition : principes-clés	Changements de second ordre dans le statut familial nécessaires pour continuer le développement
1. Le jeune adulte se détache de sa famille	Accepter la séparation entre jeune adulte et parents	<ul style="list-style-type: none"> a. Processus de distanciation par rapport à la famille d'origine b. Autonomisation c. Développement de relations étroites avec ses pairs d. Établissement dans la vie professionnelle
2. Le jeune couple se constitue	S'impliquer dans le nouveau système	<ul style="list-style-type: none"> a. Formation du système conjugal b. Ajustement des relations avec la famille élargie (parents et beaux-parents) pour y inclure le conjoint c. Ajustement des relations avec les amis
3. La famille a de jeunes enfants	Accepter de nouveaux membres dans le système	<ul style="list-style-type: none"> a. Ajustement du système conjugal pour faire place aux enfants b. Acceptation des rôles parentaux c. Réajustement des relations avec la famille élargie pour y inclure les rôles de parents et de grands-parents
4. La famille a des enfants adolescents	Augmenter la flexibilité des frontières familiales pour tenir compte de l'indépendance des enfants	<ul style="list-style-type: none"> a. Modifier la relation parents-enfants afin de permettre à l'adolescent de se mouvoir à l'intérieur et à l'extérieur du système b. Se recentrer sur la relation conjugale et sur la vie professionnelle c. Commencer à se préoccuper des questions liées à la vieillesse
5. Les enfants quittent le foyer parental pour suivre leur chemin	Accepter qu'il y ait dans le système familial de nombreuses entrées et sorties	<ul style="list-style-type: none"> a. Renégociation du système conjugal en tant que duo b. Développement de relations d'adulte à adulte entre les enfants devenus grands et leurs parents c. Élargissement de la famille aux gendres, brus et petits-enfants d. Affronter la mort des parents
6. La famille plus tard dans la vie (vers la vieillesse)	Accepter les changements de rôles générationnels	<ul style="list-style-type: none"> a. Maintien de son propre fonctionnement et de ses propres intérêts, ainsi que de ceux du couple, face au déclin physiologique ; exploration de nouvelles options des rôles familiaux et sociaux b. Soutien dans un rôle plus central de la génération intermédiaire c. Laisser la place, dans le système, à la sagesse et à l'expérience des personnes âgées ; soutenir convenablement les générations plus âgées
7. Se préparer à la fin	Affronter les deuils Faire face à sa propre mort	<ul style="list-style-type: none"> a. Gérer la perte du conjoint b. Affronter les décès de ses pairs c. Revoir sa vie et accepter le départ

SIXIÈME RENCONTRE : LA RÉOLUTION DES CONFLITS

Le conflit est un phénomène normal et naturel, voire utile, dans le développement des relations, surtout au sein du couple. Étant donné que certains conflits ne sont pas évitables, il s'agit surtout d'apprendre à les gérer.

COMMENT GÉRER LES CONFLITS

Il y a conflit quand il y a divergence d'opinions, de valeurs, de méthodes, de réactions.

Les conjoints sont des personnes différentes qui ont aussi des réactions différentes face aux circonstances.

L'un peut être objectif et logique, l'autre émotif et impulsif.

L'un peut être actif et agressif, l'autre sensible et stable émotionnellement.

Quelles que soient les différences, il faut travailler ensemble pour les gérer, mieux se comprendre et s'entraider mutuellement.

Les aspects positifs et négatifs des conflits au sein du couple

Négatifs

1. Une relation conflictuelle permanente fatigue, épuise, parfois écrase.
2. Un conflit mal géré est toujours dommageable.
3. Un conflit mal géré isole.
4. La violence physique ou verbale est un risque de dégâts irréversibles.

Positifs

1. Les conflits sont des signes de diversité et de liberté.
2. Le conflit nous pousse à prendre conscience que l'autre est là.
3. Par les conflits nous nous identifions en nous différenciant.
4. Les conflits révèlent les non-dits.
5. Un conflit bien géré fait progresser et équilibre la vie du couple.
6. Il offre l'occasion d'un changement dans le comportement et dans les relations.

Demandez au couple d'analyser sa relation actuelle pour identifier les principales sources de conflits (voir la feuille d'analyse des conflits, document 6/1, p. 80)

Choisissez l'une des principales sources de conflit et demandez au couple de :

1. Parler d'un exemple spécifique de ce conflit (par exemple, quelque chose qui s'est passé cette semaine) pour illustrer les problèmes et les raisons de ce désaccord.
2. Apporter une nuance entre désaccord comme moyen d'opposition et désaccord créatif (la peur des conflits crée la conformité et diminue la créativité.)
3. Indiquer comment vous gérez habituellement ce genre de conflit.
4. Indiquer qui a généralement le dernier mot.

5. Montrer que lorsque la situation dégénère dangereusement, le plus fort est celui qui a le dernier silence.

Analysez les cinq manières dont les gens résolvent généralement les conflits

1. En évitant la confrontation (abandon) ;
2. En cédant (par la soumission) ;
3. En essayant de dominer l'autre (l'un des deux est forcé de « perdre ») ;
4. En trouvant un compromis (en renonçant à certains besoins ou désirs) ;
5. En collaborant avec l'autre (les besoins des deux sont satisfaits).

Discutez les trois grandes approches relationnelles et leurs avantages

1. Comportement soumis : on « achète » l'approbation des autres.
2. Comportement agressif : on essaie à tout prix d'obtenir ce que l'on veut.
3. Comportement affirmatif : confrontation honnête et aimante, prise en charge de sa propre vie, prise de position en faveur de ses droits sans priver les autres des leurs.

Voir document 6/3 : « Le comportement affirmatif », p. 83-85.

Dix règles simples de résolution des conflits

1. Choisissez le meilleur moment et le meilleur endroit pour discuter des différences.
2. Accordez à chacun de vous un temps de parole équitable. Excluez les « épreuves de force ».
3. Ecoutez-vous l'un l'autre avec empathie.
4. Respectez vos différences d'opinions, de valeurs ou de souhaits.
5. Concentrez-vous sur un seul problème et restez dans le sujet.
6. Ne parlez que pour vous-même. Utilisez des déclarations de type « Je » pour exposer vos besoins, vos opinions et vos sentiments.
7. Évitez d'utiliser des « obstacles » à une communication efficace.
8. Ecoutez les solutions proposées par l'autre.
9. Évaluez et choisissez la solution la plus acceptable.
10. Tombez d'accord de mettre en pratique la décision.

Quatre choses à éviter dans le règlement des conflits :

1. N'attendez pas que votre époux(se) vous demande pardon : n'hésitez pas à faire le premier pas.
2. Ne gardez pas le conflit en vous, vous risquez de le prolonger d'autant.
3. Ne vous en prenez pas à la personne mais plutôt aux causes du conflit.
4. Ne refusez pas d'aller jusqu'au bout en démasquant le conflit dans sa genèse.

NOTE : si votre conjoint transgresse ces règles, choisissez de ne pas argumenter !

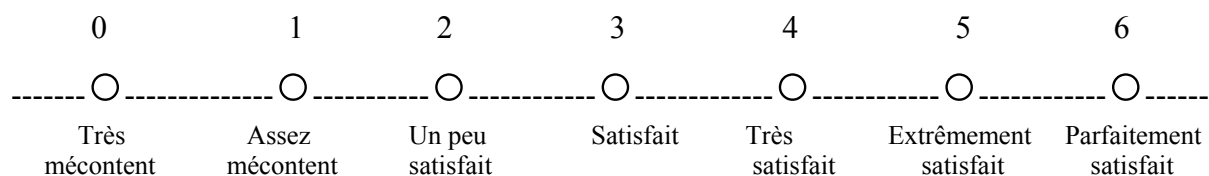
Voir document 6/2, « Comment traiter les conflits » (p 81-82)

DOCUMENT 6/1 : ANALYSE DE CONFLIT

La plupart des gens ont, dans leurs relations, des désaccords et des conflits. Veuillez indiquer ci-dessous le degré approximatif d'accord ou de désaccord entre vous et votre partenaire pour chaque élément mentionné dans ce tableau :

	Toujours d'accord	Presque toujours d'accord	Désaccord occasionnel	Désaccord fréquent	Presque toujours en désaccord	Toujours en désaccord
1. Gestion de l'argent						
2. Activités de loisirs et récréatives communes						
3. Questions religieuses						
4. Démonstrations d'affection						
5. Amis						
6. Relations sexuelles						
7. Comportement correct envers l'autre						
8. Philosophie de vie						
9. Relations avec les parents						
10. Relations avec les beaux-parents						
11. Objectifs et projet de vie importants						
12. Quantité de temps passé ensemble						
13. Prise des décisions importantes						
14. Tâches ménagères						
15. Intérêts et activités personnels						
16. Décisions professionnelles						
17. Prière et étude de la Bible en commun						
18. Nombre d'enfants souhaités						

Les points sur la ligne suivante représentent divers degrés de satisfaction dans la manière dont vous résolvez actuellement les conflits. Le point du milieu, « satisfait », représente le degré de satisfaction de la plupart des relations. Veuillez cocher le point qui décrit le mieux le degré de satisfaction, toutes choses bien considérées, de votre niveau de résolution des conflits.



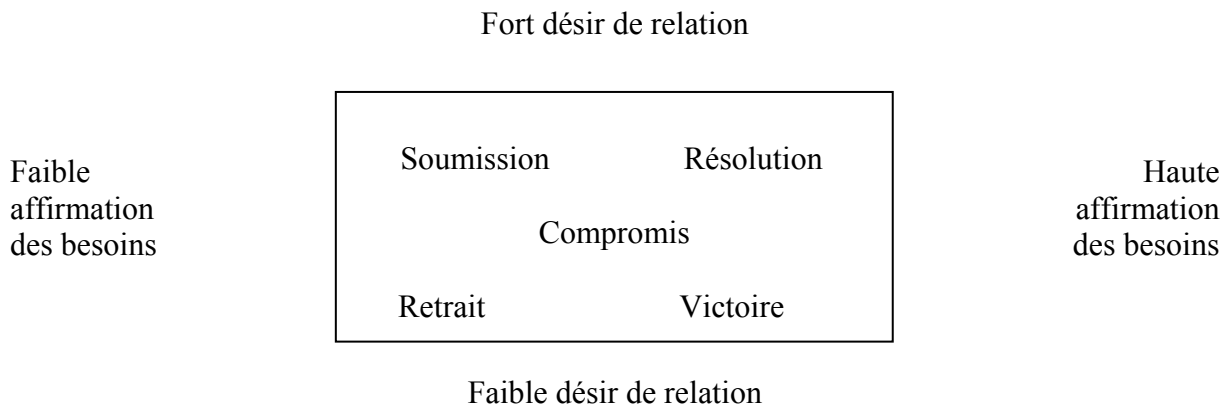
Adapté de Graham Spanier, « Measuring Dyadic Adjustment : New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads » (Comment mesurer l'ajustement à deux : nouvelle mesure pour déterminer la qualité d'un mariage et autres sociétés à deux), in *Journal of Marriage and the Family*, février 1976.

DOCUMENT 6/2 : COMMENT TRAITER LES CONFLITS

Le conflit fait partie naturellement des relations dans le mariage et la vie de famille. De nombreux conflits ne sont que des symptômes d'autre chose. La plupart des gens ne traitent pas ouvertement leurs conflits, parce que personne ne leur a jamais enseigné les manières efficaces de les traiter. Géré de manière positive, un conflit offre une possibilité de croissance dans une relation. Les conflits non résolus et enterrés ressortent de leurs tombeaux et viennent perturber le développement de relations satisfaisantes.

CINQ STYLES POUR FAIRE FACE AUX CONFLITS

Quels choix avons-nous pour traiter les conflits ? James Fairfield a observé cinq styles de traitement des conflits :



1. Le premier consiste à se retirer dès que le conflit apparaît. Celui qui tend à envisager les conflits comme quelque chose de désespérément inévitable, de difficile à contrôler, n'essaie peut-être même pas de le faire. Vous vous retirerez peut-être physiquement en quittant la scène, ou bien vous vous retirerez psychologiquement.
2. Si vous avez l'impression que vous devez toujours sauvegarder vos propres intérêts ou que votre concept de vous-même est menacé dans un conflit, vous risquez de vouloir gagner à n'importe quel prix ! Ce style est souvent caractérisé par la confrontation et la domination. Les relations personnelles sont reléguées au second rang.
3. Sur la route ou en arrivant à une intersection, vous avez probablement remarqué un panneau : « Laissez la priorité ». « Céder pour pouvoir mieux avancer » est un autre style. Vous ne voulez tout de même pas gagner tout le temps ! Et vous ne voulez pas non plus que l'autre gagne tout le temps.

Comme vous pouvez le voir sur ce diagramme, la soumission et le retrait ont la note la plus faible, parce que la personne renonce à réaliser ses objectifs et à développer ses relations. La relation est, pour ainsi dire, débranchée. Si ce style est utilisé temporairement comme une étape de détente en vue de résoudre la situation, il est bienfaisant. Il peut arriver des moments où la discussion s'échauffe et échappe à tout contrôle à un tel point qu'il vaut

mieux se retirer. Mais il est important de prendre la résolution délibérée et précise de discuter et de résoudre le conflit.

La méthode « gagner à tout prix » atteint souvent l'objectif, mais au risque de sacrifier la relation. Dans une famille, les relations personnelles sont tout aussi importantes, ou même plus importantes, que l'objectif lui-même.

Céder toujours va tout à fait à l'opposé dans le sens que la relation est maintenue, mais les objectifs personnels sont sacrifiés.

4. Le compromis s'efforce de répondre à certains besoins, mais le marchandage impliqué peut signifier que vous renoncez à quelques-unes de vos propres valeurs. Si vous avez des convictions bien arrêtées sur le genre de fréquentation que vous aimez, mais que vous commencez à compromettre vos principes pour conserver une plus grande harmonie, quelles conséquences cela aura-t-il sur votre relation ?
5. Bien entendu, la meilleure note va à « résolution » parce que, en fin de compte, les relations se fortifient lorsque vous cherchez à répondre aux besoins personnels.

LES ÉTAPES NÉCESSAIRES POUR GÉRER CORRECTEMENT UN CONFLIT

1. Définissez le problème.
Comment définissez-vous le problème, et comment votre interlocuteur le définit-il ?
Lorsqu'un conflit apparaît, au lieu d'exiger d'être entendu, écoutez soigneusement l'autre personne (voir Proverbes 18:13 et Jacques 1:19). Tout changement qu'une personne souhaite voir chez une autre doit être entendu et compris. Exposez des faits et vos sentiments à la première personne.
2. Décidez ensemble de le traiter
Choisissez le moment approprié. « C'est une joie pour l'homme quand il donne une réponse de sa bouche ; et combien est bonne une parole dite à propos ! » (Proverbes 15:23).
3. Définissez les domaines dans lesquels vous êtes d'accord et pas d'accord dans ce conflit. Proposez les éventuelles solutions.
4. Identifiez votre propre contribution au problème. Voici l'étape la plus difficile. Certains conflits peuvent être attribuables à l'une des parties seulement ; mais le plus grand nombre d'entre eux impliquent les deux parties. Si vous acceptez une certaine responsabilité pour ce problème, votre interlocuteur y verra une disposition à coopérer et sera probablement beaucoup plus ouvert à la discussion.
5. Sélectionnez ensemble la meilleure solution. Établir un plan d'application.
6. Évaluer et modifier si besoin est la décision. La prochaine étape est de déclarer de manière positive quel comportement de votre part aiderait probablement, et d'être disposé à demander l'opinion de votre interlocuteur. Lorsqu'il vous la donne, soyez ouvert à ses sentiments, à ses observations et à ses suggestions. Veillez à ne pas rester sur la défensive.

(Adapté de H. Norman Wright)

DOCUMENT 6/3 : LE COMPORTEMENT AFFIRMATIF

Écouter et affirmer sont les deux axes de la communication : deux parties totalement différentes, mais complémentaires et interdépendantes des relations humaines. De même qu'il existe des techniques pour développer sa capacité d'écoute, il y en a aussi pour développer l'estime de soi.

Chaque individu dispose d'un espace personnel, qui a besoin d'être défendu. De même, chacun d'entre nous a le besoin psychologique d'exercer une influence sur les autres et sur le monde. La formation à l'affirmation de soi-même enseigne des méthodes constructives pour défendre son espace personnel et exercer une influence sur les autres.

Une estime de soi correcte se situe aussi loin de la soumission que de l'agression. Il existe des récompenses et des punitions pour chacune de ces manières de voir. Un objectif principal de la formation à l'estime de soi est de rendre les gens capables d'assumer leur propre vie. Cela les aide à éviter de répéter des comportements dysfonctionnels et stéréotypés, de sorte qu'ils puissent avoir la réaction correcte face à la situation dans laquelle ils se trouvent.

ENTRE LA SOUMISSION, L'AFFIRMATION DE SOI-MÊME ET L'AGRESSION

Une autre manière de comprendre l'estime de soi est de la considérer comme une manière de défendre son espace personnel et d'exercer une influence sur les autres et sur la société de manière non-destructrice. Une manière utile et plus commune de définir l'affirmation de soi-même est de la placer sur une ligne continue, entre la soumission et l'agression, et de la faire contraster avec celles-ci. Pour mieux montrer ce contraste, les descriptions de soumission et d'agression qui suivent sont empruntées à des positions assez extrêmes sur cette ligne continue.

Comportement Soumis	Comportement caractérisé par l'affirmation de soi-même	Comportement agressif
---------------------	--	-----------------------

1. Les comportements de soumission

Les personnes qui ont un comportement typique de soumission font preuve de manque de respect pour leurs propres besoins et droits. Elles le font de nombreuses manières.

De nombreuses personnes soumises n'expriment pas honnêtement leurs sentiments, leurs besoins, leurs valeurs et leurs préoccupations. Elles permettent que d'autres violent leur espace personnel, rejettent leurs droits et ignorent leurs besoins. Ces personnes expriment rarement leurs désirs, alors que, dans de nombreux cas, il suffirait de le faire pour en obtenir la satisfaction.

D'autres personnes soumises expriment leurs besoins, mais d'une manière qui sent tellement l'excuse et le manque de confiance qu'on ne les prend pas au sérieux. Elles ajoutent à leurs demandes des expressions de nuance telles que « mais ce n'est pas tellement important pour moi » ou « mais faites comme vous voulez ».

Certaines personnes invitent habituellement les autres à profiter d'elles. Elles proposent de faire des choses qui rendent leur relation très déséquilibrée, garantissant ainsi que les autres violeront leurs droits et ignoreront leurs besoins.

La personne soumise déclare virtuellement : « Je ne compte pas. Vous pouvez profiter de moi. J'accepterai tout de vous. Mes besoins ne comptent pas. Ce sont les vôtres qui comptent. Mes sentiments n'ont aucune importance. Ce sont les vôtres qui sont importants. Mes idées n'ont aucune valeur. Seules les vôtres ont du sens. Je n'ai aucun droit ; mais vous, bien sûr, vous avez tous les droits. Pardonnez-moi d'exister ! »

Les personnes soumises manquent de respect d'elles-mêmes ; mais leur comportement révèle aussi une perte de respect pour l'autre. Cela implique que l'autre est trop fragile pour faire face à une confrontation et endosser sa part de responsabilités.

2. Les comportements agressifs

Une personne agressive exprime ses sentiments, besoins et idées aux dépens des autres. Elle gagne presque toujours les conflits. Elle semble parfois être susceptible. Elle peut parler fort, être insultante, rude, sarcastique. Elle peut houspiller les employés pour leur service, qu'elle juge déficient, dominer ses subordonnés et les membres de sa famille, et insister pour avoir le dernier mot sur les sujets de conversation qui lui paraissent importants.

Une personne agressive tend à dominer les autres. Son point de vue est : « Voici ce que je veux ; ce que vous voulez a moins d'importance, ou pas d'importance du tout ! »

3. Les comportements de l'affirmation de soi-même

La personne qui s'affirme elle-même utilise des méthodes de communication qui lui permettent de conserver le respect d'elle-même, de rechercher le bonheur et la satisfaction de ses besoins et de défendre ses droits et son espace personnel sans abuser des autres personnes ni les dominer. La véritable estime de soi est une manière d'exister dans le monde qui confirme notre propre valeur et notre dignité, tout en confirmant et en respectant en même temps la valeur des autres.

La personne qui s'affirme elle-même lutte pour ses propres droits et exprime ses besoins, ses valeurs, ses préoccupations et ses idées personnels de manière directe et appropriée. Tout en trouvant la satisfaction de ses propres besoins, elle ne viole pas ceux des autres et n'empiète pas sur leur espace personnel.

Les gens disent parfois que telle personne « s'affirme trop elle-même ». Selon ma définition, c'est une chose impossible. Si l'affirmation de soi-même est une action qui tient compte de nos propres droits et de ceux des autres et est appropriée pour la situation donnée, il ne peut y avoir de trop grande affirmation de soi.

COMMENT PRODUIRE DES MESSAGES D'AFFIRMATION DE SOI-MÊME

Emettre un message d'affirmation de soi-même semble facile ; mais ça ne l'est pas. En fait, la plupart des gens trouvent que c'est difficile et que ça prend trop de temps. Les trois parties d'un message d'affirmation de soi-même sont :

1. Une description, ne portant aucun jugement, du comportement que vous trouvez offensant ou frustrant, faite en termes précis plutôt que vagues.

-
2. La révélation de vos sentiments pour faire savoir à votre interlocuteur comment vous ressentez les effets de son comportement sur vous.
 3. Une clarification des effets palpables que son comportement a maintenant sur vous.

Cette affirmation de soi-même en trois parties est efficace parce qu'elle décrit comment le comportement de l'interlocuteur affecte celui qui reçoit le message. Si je veux que vous modifiiez volontairement un comportement spécifique, cela vous aidera certainement si je vous fournis une raison convaincante de changer. Mon expérience est que les gens sont généralement disposés à modifier leur comportement s'ils peuvent voir qu'ils empiètent sur mon espace personnel ou qu'ils interfèrent avec mes efforts d'assurer la satisfaction de mes besoins légitimes.

DOCUMENT 6/4 : ANALYSE DU COMPORTEMENT

Description du comportement	Révélation des sentiments	Préoccupation spécifique	Effet tangible
Lorsque tu empruntes ma voiture sans refaire le plein ...	Je me sens traité injustement ...	Ça coûte de l'argent	Parce que je dois faire le plein de ma poche
Lorsque tu empruntes mes outils et les laisses rouiller sous la pluie ...	Ça m'ennuie ...	Ça abîme mes affaires	Parce que qu'ils rouillent et ne fonctionnent plus
Lorsque tu es souvent en retard pour me prendre après le travail ...	Je me sens frustré ...	Ça prend du temps	Parce que je perds mon temps à t'attendre
Lorsque tu m'appelles au bureau et parles longuement au téléphone ...	Je me sens irrité ...	Ça interfère avec mon efficacité au travail	Parce que je n'arrive pas à terminer mon travail à temps
Lorsque tu ne mets pas tes vêtements sales au linge sale ...	Je me sens irrité ...	Ça me cause du travail supplémentaire	Parce que cela fait de la lessive supplémentaire pour moi
Lorsque tu fais des plans avec moi et que tu les annules à la dernière minute ...	Je me sens irrité ...	Faire des plans	Parce qu'il est trop tard pour faire des plans avec mes autres ami(e)s.
Lorsque tu fais du bruit pendant que je regarde la télévision ...	Ça me contrarie ...	Regarder la télévision	Parce que je ne peux pas me concentrer sur l'émission
Lorsque tu ne notes pas exactement les messages téléphoniques ...	Je me sens perturbé ...	Messages téléphoniques	Parce que je manque d'informations et ne peux répondre à des appels qui sont peut-être importants
Lorsque tu ne réponds pas à ma demande de vacances pendant les deux dernières semaines de décembre ...	Je me sens frustré ...	Planifier ses vacances	Parce que je ne peux pas planifier mon été
Lorsque tu manges tôt le week-end et que tu prépares bruyamment ton petit déjeuner ...	Je me sens en colère ...	Heure du lever, besoin de sommeil	Parce que je me réveille une heure ou deux plus tôt que je n'avais prévu

DOCUMENT 6/5 : LE CYCLE DE LA COLÈRE

Situations et événements

Dans un monde entaché par le péché, des expériences désagréables nous sont imposées (ou sont imposées à des personnes qui sont importantes pour nous). Les situations de menace, de rejet, de perte et de frustration produisent en nous des réactions agressives.

Les conditions internes

La probabilité que notre réaction inclura des sentiments de colère augmente lorsque ces conditions internes sont présentes : la culpabilité, le sentiment d'impuissance, les frustrations et l'absence de but.

Réactions immédiates

Sentiment de colère (nous pouvons le contrôler)
Réaction physique (nous n'avons pas le choix : c'est contrôlé par un système autonome)
Décisions :
1. Est-ce de la rage/du ressentiment ou une « vertueuse » indignation ?
2. Réagirai-je de manière destructive ou constructive ?

OPTIONS	DESTRUCTIVE		CONSTRUCTIVE	
	Rage	Ressentiment	Résolution	Indignation
Réaction volontaire	« Crise de nerfs », vengeance, agression	Amertume, comportement passif/agressif	« Premiers soins » ou « guérison »	Actions constructives pour changer les circonstances injustes
Conséquences	Détruire d'abord les autres, ensuite soi-même	Se détruire d'abord soi-même, puis détruire les autres	S'améliorer soi-même et améliorer ses relations avec les autres	Améliorer la société ; se protéger soi-même et protéger les autres de manière appropriée
Style de vie émotionnel et de comportement	Domination, hostilité	Protection, soupçon	Prévention	Communication de ses sentiments
Ce qui mène aux conditions internes suivantes :	Dégradation des sentiments, détérioration de l'estime de soi-même, confusion, résistance affaiblie aux futures conditions extérieures difficiles, sentiment de culpabilité au sujet de son mauvais comportement		Meilleurs sentiments, estime de soi adéquate, but de la vie plus clair, réactions émotionnelles mûres aux futures conditions extérieures difficiles, plus grande confiance en soi-même et sentiment de liberté	

Emprunté à *Anger : Yours and Mine and What to Do About It* (La colère : la tienne et la mienne, et que faire à ce sujet), Richard P. Welles, Zondervan Books, 1981.

DOCUMENT 6/6 : COMMENT GÉRER SA COLÈRE

1. Quelles situations vous irritent le plus souvent ?

2. Avec quelle facilité reconnaissez-vous et exprimez-vous votre colère ?

3. Quel est votre comportement typique lorsque vous êtes en colère ?

4. Lorsqu'une autre personne est en colère contre vous, que ressentez-vous ?

5. Citez vos réactions physiques lorsque vous vous mettez en colère :

6. Quelles sortes de pensées avez-vous envers les autres lorsque vous êtes en colère ?

7. Quelles sortes de pensées envers vous-même avez-vous lorsque vous êtes en colère ?

SEPTIÈME RENCONTRE : LA SEXUALITÉ

Au cours de cette rencontre, les fiancés travailleront sur le thème de la sexualité et de la régulation des naissances. L'objectif est de les aider à discuter leur attitude face à leur propre sexualité présente et future, à comprendre le rôle de la sexualité au sens large, (et pas seulement la génitalité) pour intensifier l'union conjugale et permettre ainsi à chaque conjoint de se sentir épanoui en donnant et en recevant l'amour sur le plan physique.

Commencez par placer ce sujet dans un contexte biblique, avant d'aborder la signification de la sexualité, ainsi que ses aspects concrets. Vous aborderez ensuite le thème selon le plan suivant.

LES OBJECTIFS DE LA SEXUALITÉ DANS LE MARIAGE, SELON LE PLAN DE DIEU

1. La communication d'amour. Genèse 2.24 ; Matthieu 19.3-6.
2. La procréation. Genèse 1.28 ; Deutéronome 7.13, 14.
3. Le plaisir et le soulagement des tensions. Proverbes 5.18, 19 ; Cantique 4.10-13.

Voir Annexe 4 : « Une affirmation du don de la sexualité » (Déclaration de la Conférence générale) et « Bible et sexualité » (F. du Mesnil d'Engente)

PARLONS FRANCHEMENT DE SEXUALITÉ

Voir test document 7/1, p. 90 : « Évaluation de la vision conjugale », et document 7/2, p. 91 : « Information sur les connaissances sexuelles ».

LES DIMENSIONS DE LA SEXUALITÉ

1. La notion de désir
2. La notion de plaisir
3. La notion de tendresse
4. La notion de fidélité
5. Le rapport sexuel : expression de l'amour

MERVEILLEUSEMENT FAITS

1. L'aspect physique (voir document 7/3, p. 99-105 : « Merveilleusement faits ».)
2. Les phases de réaction sexuelle : différences entre homme et femme (voir document 7/4, p. 106-107: « Le cycle des réactions sexuelles ».)
3. Schéma de l'échange sexuel

LA RÉGULATION DES NAISSANCES

« Les projets d'enfants » (questionnaire : document 7/5, p. 108-110)

- Les raisons d'une planification familiale (document 7/6, p. 111-113 : « La régulation des naissances »)
- Les méthodes de contraception (document 7/7, p. 114-115)

LA LUNE DE MIEL - Pour une lune de miel plus heureuse (document 7/8, p. 116-119)

DOCUMENT 7/1 : ÉVALUATION DE LA VISION CONJUGALE

1. Etes-vous d'accord ou non avec ce qui suit ? (Donnez votre réponse dans les parenthèses selon le code choisi)

CLÉ :**PTD = Pas du Tout D'accord; PD = Pas D'accord;****PS = Pas Sûr(e); D = D'accord; VD = Vraiment D'accord**

- a) La relation sexuelle dans le mariage est une chose très belle que Dieu apprécie ()
 b) La relation sexuelle est convenable le sabbat ()
 c) L'un ou l'autre partenaire peut prendre l'initiative dans l'acte sexuel ()
 d) Chaque partenaire devrait vivre l'orgasme pour être satisfait ()
 e) Chaque conjoint devrait être attentif aux désirs sexuels de son partenaire ()
2. Où avez-vous reçu votre première information en ce qui concerne la sexualité ?
3. Indiquez une différence entre sexualité et amour :
4. Indiquez votre degré de satisfaction avec ce qui suit : Cochez ce qui vous est approprié :

Très à l'aise – A l'aise – Pas à l'aise
--

- a) Votre relation physique avec l'autre jusqu'à maintenant ()
 b) La quantité d'affection exprimée jusqu'à maintenant ()
 c) Votre connaissance actuelle de la sexualité ()
 d) Votre aisance à communiquer avec votre fiancé(e) au sujet du rôle que la sexualité devrait jouer maintenant ()
 e) Votre aisance à communiquer avec votre fiancé(e) au sujet du rôle que la sexualité devrait jouer quand vous serez mariés ()
 f) Les amitiés de votre fiancé(e) avec les personnes du sexe opposé ()
5. En général, qui prend l'initiative d'exprimer de l'affection ?
6. En pensant à notre vie sexuelle future, je m'inquiète pour....
7. La fellation est-elle une pratique sexuelle acceptable pour le chrétien ?

DOCUMENT 7/2 : FEUILLE D'INFORMATION SUR LES CONNAISSANCES SEXUELLES

	vrai	faux
1. Une femme doit atteindre l'orgasme pour pouvoir concevoir		
2. L'alcool peut être une cause d'impuissance (incapacité d'atteindre une érection) temporaire		
3. Des orgasmes simultanés sont l'indication de la meilleure interaction sexuelle possible		
4. Une femme est absolument à l'abri d'une conception non désirée si les relations sexuelles ont lieu pendant la période de ses règles		
5. La taille du pénis d'un homme a une relation directe avec sa puissance sexuelle et sa virilité		
6. Les pulsions sexuelles d'une femme peuvent être aussi puissantes que celles d'un homme, même après sa ménopause		
7. Dans le cas d'infertilité (incapacité de concevoir), la femme en est presque toujours la cause		
8. Une relation sexuelle en se protégeant avec un préservatif est un péché		
9. Chez la femme, un orgasme produit par pénétration du vagin est plus satisfaisant et exige davantage de maturité qu'un orgasme résultant de la stimulation directe du clitoris		
10. Chez la femme, le clitoris a une érection (raidissement et augmentation de volume) similaire à celle du pénis pendant la phase d'excitation sexuelle		
11. Les deux partenaires doivent expérimenter l'orgasme simultanément s'ils veulent qu'il y ait conception		
12. Les femmes sont rarement capables d'avoir des orgasmes multiples		
13. Lors du premier rapport, une pénétration facile du pénis dans le vagin, sans douleur ni saignement, est le signe que le femme n'est pas vierge		
14. Les relations sexuelles doivent être évitées pendant les règles		
15. Un pénis de grande taille est nécessaire pour que la femme ressente du plaisir pendant les relations sexuelles		
16. Le sperme déposé dans le vagin un ou deux jours avant l'ovulation ne peut fertiliser l'ovule		
17. L'éjaculation précoce chez l'homme peut être retardée par la femme si elle serre le pénis lorsque l'excitation sexuelle s'intensifie		

LES DIMENSIONS DE LA SEXUALITÉ

Introduction : la signification de la sexualité :

- Tout en accordant aux aspects physiques de l'échange amoureux la considération qu'ils méritent, il ne faut pas perdre de vue l'ensemble dans lequel ils doivent s'insérer. Ils ne sont qu'une partie d'un tout englobant deux personnes à la fois sur le plan de la pensée, de l'affection et du corps.
- La sexualité ne concerne pas que les organes sexuels, loin s'en faut. Nous sommes sexués dans notre être tout entier et dans tout ce que nous faisons. La sexualité doit être abordée en relation avec tout le vécu de la personne, sous peine d'incompréhensions. C'est ce que l'on est, avec ses réactions d'homme ou de femme, que l'on offre à l'autre dans la relation.
- La sexualité est à la fois une source de plaisir et un sujet d'inquiétude, car elle est une poussée extrêmement forte. Elle est un instrument privilégié pour exprimer totalement l'amour entre un homme et une femme.
- La relation est à inventer, différente pour chaque couple. A deux, le couple découvre et invente un langage d'amour, qui évoluera avec le temps, au fil des inquiétudes et des retrouvailles, des soirs de fatigue et des matins de soleil.
- Le corps possède son propre langage : frissons, caresses, regards et gestes ; avec ses pauses, ses silences et aussi ses hésitations ; avec sa poésie et sa créativité. Dans la relation sexuelle, il n'est pas question de mérite, de récompense, de devoir, ni même de concessions... Il est souhaitable qu'elle conserve une dimension de jeu, de gratuité et de don. Il faut laisser tomber les tabous et éviter l'influence des médias et des stéréotypes (performances, fréquence, « tout et tout de suite »,...).
- Le couple a avantage à se garder, dans le tourbillon de la vie, des moments réguliers et fréquents d'intimité où l'amour peut s'exprimer librement. C'est un dialogue différent de celui de la parole : don de soi, don de plaisir dans le profond respect du corps et de l'âme de l'autre.
- Aboutissement du dialogue, la sexualité est le baromètre révélateur de l'état de santé du quotidien conjugal (s'il y a épanouissement dans les autres domaines, il y aura épanouissement aussi au niveau de l'union charnelle).

La notion de désir

L'être humain est un être de désir. Le désir a été voulu par Dieu (Cantique 7.11 : « Je suis à mon bien-aimé et *ses désirs se porteront vers moi...* »).

On peut considérer le désir comme l'épine dorsale de notre esprit : c'est lui le moteur de nos agissements les plus fous et les plus merveilleux, mais à l'état brut. A nous de lui donner une forme, une allure digne de lui et de nous-mêmes.

Le désir doit s'inscrire dans le vécu concret et être cadré en fonction de nos objectifs de vie. Il lui faut composer avec les facteurs temps, liberté et confiance réciproque, qui constituent les ingrédients indispensables pour la réussite d'une rencontre avec son conjoint.

Insaisissable et toujours prêt à bondir, notre désir apprivoisé nous propulse en avant, nous fait grandir, nous révèle notre véritable destin d'être humain émerveillé par son propre potentiel, mais toujours un peu insatisfait quelque part. C'est lui finalement qui nous assure une éternelle jeunesse au-delà du temps chronologique qui s'écoule inexorablement.

Notre désir vivra aussi longtemps que nous serons capables de nous renouveler, d'aller au-delà des routines quotidiennes, pour laisser place à la création.

La notion de plaisir

Kahlil GIBRAN, dans son livre « Le Prophète », écrit :

*« Alors un ermite qui visitait la cité une fois par an,
S'avança et dit : Parlez-nous du plaisir.*

Et il répondit, disant :

Le plaisir est un champ de liberté

Il est l'éclosion de vos désirs,

Mais il n'est pas leur fruit.

Il est une profondeur appelant un sommet,

Mais il n'est ni l'abîme ni le faite

(...)

Parmi vos jeunes certains recherchent le plaisir

Comme s'il était tout, et ils se sont jugés et châtiés.

Je ne voudrais, ni les juger, ni les châtier. Je voudrais les voir chercher.

(...)

*Souvent, en vous refusant le plaisir, vous ne faites qu'accumuler
le désir dans les replis de votre être.*

Qui sait seulement que ce qui semble omis aujourd'hui attend pour demain ?

Même votre corps connaît son héritage et veut n'être pas déçu.

Et votre corps est la harpe de votre âme.

Et il vous appartient d'en tirer musique douce ou son confus.

Et maintenant vous demandez en votre amour :

« Comment distinguerons-nous dans le plaisir ce qui est bon de ce qui ne l'est pas ? »

Allez à vos champs et à vos jardins et vous apprendrez que

C'est le plaisir de l'abeille de butiner le miel de la fleur.

Mais c'est aussi le plaisir de la fleur de céder son miel à l'abeille.

Car pour l'abeille une fleur est source de vie,

Et pour la fleur une abeille est messagère d'amour,

Et pour les deux, abeille et fleur, donner et recevoir le plaisir sont un besoin et une extase... ».

La notion de tendresse

La tendresse est ce qui enveloppe le geste d'amour et l'habite tout entier. La tendresse répond à un désir et à un besoin. Elle n'a rien à voir avec la consommation pure et simple. Notre désir de tendresse est – heureusement – impossible à assouvir totalement et insatiable.

La tendresse, c'est la dignité et la douceur entre les sexes. La tendresse est respect entreprenant et séduction pleine de pudeur.

Cet aspect parfois oublié de la sexualité gagne à être redécouvert. Cette notion implique : accueil, écoute, complicité, douceur.

Les époux doivent prendre conscience que l'homme et la femme diffèrent fortement du point de vue psycho-physiologique. Il faut prendre cela en considération, sous peine d'incompréhension ; chacun s'attend à ce que l'autre réagisse comme s'il était de son propre sexe. La sexualité n'a pas seulement des répercussions au niveau génital, elle touche aussi toutes les manières d'être de l'homme et de la femme. La sexualité féminine n'est pas la même que la sexualité masculine.

Pour la femme, une relation sexuelle déborde largement le cadre du coït : tout son être se trouve envahi par une vague de sensations délicieuses.

L'homme est spontanément moins enclin à la tendresse que la femme qui, souvent, ne peut atteindre la joie sexuelle que dans une union empreinte de tendresse, et moyennant la conviction qu'elle est l'objet de sentiments sincères.

Cela ne signifie pas que l'homme n'éprouve pas le même sentiment de tendresse que la femme. Seulement, chez lui, ce désir se manifeste différemment. Il lui faudra intégrer cet aspect plus « féminin » dans son agir.

D'emblée, pour l'homme ce n'est pas facile, car toute son éducation s'est élaborée à contre-courant de ce comportement nouveau pour lui. Il s'agit pour l'homme de compléter l'aspect « viril » de lui-même par cet aspect plus tendre et donc plus « vulnérable » de son être. Lui qui a toujours cru qu'il devait être fort, se trouve dans une situation où ce qui importe avant tout est d'être tendre, d'exprimer ce que l'on ressent, ce que l'on souhaite...

C'est pourquoi on peut dire que *la caresse* peut exprimer deux attitudes opposées :

- elle peut chercher à prendre possession du corps de l'autre, essayer de se l'approprier, en faire une chose sienne, disponible à son désir, un objet érotique...
- elle peut aussi être quête de l'autre comme personne. La caresse, ici, rapproche, apaise, appelle. Elle est tendresse. Elle révèle à l'autre l'intention de réconciliation et de paix qui habite le partenaire.

La notion de fidélité

L'être humain est désir, non pas au sens où il cherche un objet particulier et précis, mais au sens où il est ouverture radicale à tout. Le désir est fondamentalement changeant. Depuis l'apparition du péché, l'être humain est tendu entre une aspiration à la fidélité et ses autres désirs à tendance infidèle.

Dans notre société qui vise avant tout l'efficacité et la satisfaction immédiate de toute chose, une intense demande de fidélité subsiste. Tôt ou tard, l'amour souhaite s'inscrire dans une relation durable, dans du « pour toujours ». Aujourd'hui on revient à une exigence absolue de fidélité à l'autre, fidélité non pas imposée par l'autre, mais qui découle de l'engagement même.

La fidélité chez le chrétien s'inscrit dans la continuité de l'exemple de Jésus : il nous aime et nous reste fidèle au-delà de nos infidélités. Des générations chrétiennes vivent depuis les origines leur vie conjugale dans cet esprit.

La fidélité n'est pas automatique. L'être humain n'est pas fidèle par nature. La fidélité constitue toujours une quête provisoire, une étape dans un cheminement. Jamais elle ne sera acquise définitivement, garantie.

Comment comprendre cette tendance « naturelle » à l'infidélité ?

C'est la force de l'état naissant d'un amour nouveau qui attire tellement ; mais comme tous les élans, il est rare et temporaire. Quand on vit l'amour quotidien et la sexualité ordinaire, on est tenté de renouveler sa vie, de lui donner un tournant extraordinaire en changeant de partenaire pour revivre l'état de l'amour naissant. Qu'est-ce que celui-ci a d'extraordinaire ? C'est qu'il est naissant, et la nature exceptionnelle du rapport pare la relation de qualités splendides pour les partenaires. On est amoureux de la relation et pas tellement du partenaire lui-même... et c'est là que le glissement s'opère vers l'éphémère. C'est la quête éperdue d'une expérience toujours neuve, inédite, mais qui ne peut durer ; autrement on tombe dans la routine et le charme est rompu.

C'est pourquoi le grand « défi » lancé au couple aujourd'hui est de vivre une sexualité que l'on peut qualifier de routinière mais en lui donnant une séduction semblable à celle de l'amour naissant.

Il faut pouvoir composer avec soi-même, s'accepter tel qu'on est et faire basculer la balance de nos désirs du bon côté... en faisant preuve d'imagination et de création pour que notre relation garde ici et maintenant une dimension d'amour naissant.

Chaque jour peut être vu comme une nouvelle conquête. En amour, rien n'est jamais acquis. Il nous faut séduire notre partenaire, comme s'il était à chaque fois une autre personne... car nous sommes en perpétuelle évolution. Nous changeons petit à petit, jour après jour. Cette relation au quotidien possède malgré tout un potentiel infiniment plus riche et plus structurant, car il s'inscrit dans la durée.

Dans le mariage, il nous faut construire un édifice aussi solide que possible, tout en nous assurant toujours que la base tient, car les bourrasques et les tempêtes sont au rendez-vous. Et cet édifice se construit à deux ; ce n'est pas facile tous les jours, mais quelle force on retire de vivre semblable projet à deux !

Conquérir quelqu'un, jour après jour, n'est-ce pas un projet qui demande beaucoup d'énergie ? Et la récompense, qui nous vient de la satisfaction de l'autre, suscite notre désir de renouvellement. Il n'y a donc pas à craindre la frustration. Ainsi, on évite la routine tout en aimant toujours la même personne... Et adieu à l'infidélité toujours risquée et culpabilisante !

Le rapport sexuel, expression de l'amour

Le signe le plus tangible du lien unique existant entre un homme et une femme mariés est la rencontre physique. C'est le retour à l'unité première existant dans le jardin d'Eden. Mais ce caractère exceptionnel n'existe que dans la mesure où la rencontre des deux corps entre de plain-pied dans le cadre du chant émerveillé d'Adam : « *Voici, enfin, celle qui est os de mes os et chair de ma chair* » (Gen. 2.31). Ce n'est pas la rencontre de deux animaux donnant libre

cours à leur besoin physiologique, mais de deux êtres doués de sentiments, de raison et d'intelligence, qui décident de réaliser le dessein de Dieu aboutissant à cette fusion.

Les relations sexuelles doivent avant tout garder leur rôle essentiel qui est d'être un moyen de communication privilégié entre deux êtres qui s'aiment. Le plaisir, l'extase de l'orgasme et même les enfants sont des cadeaux accordés en prime.

Le comportement de chacun des conjoints dans la rencontre sexuelle dira mieux et plus fort que les mots ce que chacun ressent pour l'autre, ce qu'il éprouve dans le fond de son cœur et comment il le considère au plus secret de lui-même. Les mots ne sont pas absents, mais ils peuvent être trompeurs. Les gestes, les caresses, les attentions et l'expression de la tendresse – accompagnés des mots qui conviennent – sont les véritables révélateurs des sentiments profonds mais aussi de l'éducation, des blocages psychologiques, etc.

Une tendance fréquente sur le plan de la sexualité est d'aller droit au but, un but clairement défini, l'orgasme, le plaisir pour lui-même. Non pas l'aboutissement d'un échange ayant sa valeur propre, non pas la conclusion d'une communication entre égaux, mais la performance qu'il faut réaliser pour justifier ou « réussir » la rencontre. Comme si l'harmonie sexuelle pouvait être réalisée dès les premières rencontres. Il faut apprendre, s'appliquer à se connaître, à se donner, à se recevoir. La réussite dépend de la décision de persévérer dans l'expérience, car il faut absolument le calme, la tranquillité d'esprit et la sécurité, chez la femme surtout.

C'est pourquoi la sécurité ne sera pas seulement celle d'un endroit douillet où s'exprimer en toute quiétude, mais ce sera avant tout l'assurance d'être aimé, assurance fondée sur la solidité des liens établis entre les deux conjoints. Cette paix intérieure conduira les deux amants à ne pas se trouver obligés d'accomplir des performances pour susciter et conserver l'amour de l'autre, mais au contraire, cet amour étant un fait acquis, la détente qui en résultera conduira dans la sérénité à l'harmonie des corps après celle des âmes.

Selon le plan divin du mariage, les relations sexuelles deviennent le sommet de la communication. Il est donc préférable de parler d'un **échange** sexuel.

Cette communion implique la connaissance de l'autre à tous les niveaux et la recherche d'une rencontre dans la confiance réciproque. La peur et l'angoisse sont des obstacles majeurs à la réussite de l'échange sexuel.

Rappelons que les approches amoureuses de la femme et de l'homme sont totalement dissemblables. S'ils n'en sont pas conscients, ils vont attendre de leur partenaire des réactions semblables aux leurs.

Le tempérament de l'homme peut l'amener à être prêt pour l'échange sexuel dans un laps de temps très court et cela indépendamment des événements extérieurs.

Pour la femme, cet échange fera partie d'un cadre amoureux, d'une atmosphère déterminée par les petits faits de la journée. Si le mari n'est pas conscient de cet état de choses, il pourra être étonné le soir de ne pas trouver une épouse bien disposée sexuellement et finir par la traiter de frigide. Il aurait suffi d'un peu plus d'attentions de sa part au cours de la journée pour qu'il en aille tout autrement. Pour lui, la préparation à l'échange sexuel se fait quelques minutes avant l'acte lui-même ; pour elle, la préparation commence déjà le matin au moment où son mari l'embrasse – ou oublie de le faire – avant de partir à son travail.

En regardant le schéma (voir annexe n° 2), on peut considérer les faits suivants :

1. Chez la femme, le désir naît dans une atmosphère détendue. Elle se crée par une série d'approches sur le plan affectif manifestées par des caresses et des expressions amoureuses ; elle se réalise dans un climat de paix et d'amour. C'est ainsi que la femme est amenée progressivement à souhaiter vivement la pénétration.
2. L'homme peut très rapidement, à la suite d'une excitation venant de l'un de ses sens, ou de son imagination, être prêt pour le coït.

Il est donc facile de comprendre comment trop souvent l'homme parvient à l'orgasme alors que la femme n'y arrive pas.

Attention : il ne faut pas oublier que l'orgasme n'est pas la raison première de l'échange. S'il accompagne la communication et la métamorphose en communion, l'acte d'amour conserve toute sa valeur même si l'orgasme n'est pas atteint. Le plaisir à tout prix étant devenu l'obsession de notre civilisation, l'air du temps voudrait imposer une réussite sans faille à tout échange sexuel. Or, le succès dépend en grande partie de la liberté d'esprit des deux amoureux, soucieux de se manifester leur affection, et non d'accomplir des performances.

La première fois. Il s'agit d'être réaliste : ce ne sera pas nécessairement la grande rencontre intime. Il ne faudrait en aucun cas perdre le charme par la recherche, à tout prix, de « la grande chose » dont tout le monde parle.

S'il est vrai que cette extase est une expérience unique, ne perdez pas de vue que le chemin qui y conduit offre des plaisirs qu'il ne faudrait pas dédaigner ni ignorer, tant l'attention sera prisonnière d'un résultat qui peut être, pour un temps, hors de portée. Les conjoints ont la vie devant eux et tout le temps nécessaire pour explorer les divers aspects de l'expression amoureuse.

La vitesse de croisière pourra être trouvée lorsque chaque conjoint se sentira libre, non seulement dans le déroulement de la rencontre sexuelle, mais osera également s'exprimer quant à ce qu'il en attend. Si les relations sexuelles sont, en elles-mêmes, un moyen de communication entre époux, il n'en demeure pas moins que cette communication verbale est également nécessaire entre eux sur la qualité et les modalités de l'expression sexuelle.

L'important, c'est que chacun tienne compte de la personnalité de l'autre et essaye de répondre à ses aspirations. Cela est également vrai pour la fréquence des relations sexuelles. Aucun critère extérieur au couple lui-même ne devrait s'imposer à lui comme un idéal à atteindre. Chaque couple trouvera rapidement son propre rythme. La vitesse de croisière évoluera avec le temps et ne devrait pas sombrer dans la routine d'un devoir à accomplir à un jour fixe.

La qualité de la vie quotidienne du couple et la profondeur des sentiments l'amèneront à garder une spontanéité qui le fera échapper à tous les programmes.

Le piège de la routine. Il faut reconnaître que parfois le feu semble s'éteindre. L'amour a évolué. Il s'est transformé en tendresse, en besoin de la présence de l'autre, alors que la manifestation sur le plan sexuel a perdu de son attrait. Il y a toujours le combustible, mais la flamme a été soufflée par le temps qui passe et la routine qui étouffe. Il faut garder une certaine fraîcheur dans les rapports quotidiens entre époux, même si les années passent. Que dès le départ les conjoints s'engagent à poursuivre l'effort qu'ils ont fait pour se conquérir.

Faute de volonté bien installée des deux époux, le train-train peut s'installer insidieusement, sans qu'ils s'en rendent compte. Il faut entretenir le dynamisme du premier amour.

Quelques conseils :

1. L'harmonie sexuelle est à chercher et à découvrir au fil des années. Elle ne vient pas automatiquement.
2. Ne pas oublier l'importance à donner au facteur « temps » avant et après la relation sexuelle.
3. L'expression du désir et les initiatives doivent, pour bien faire, venir des deux partenaires.
4. La délicatesse dans la relation sexuelle a une grande importance.
5. L'absence de désir peut provenir, entre autres :
 - d'un manque de connaissance de soi et de l'autre
 - d'une certaine peur d'oser dire ce qu'on aime ou pas
 - de la routine, d'un manque d'imagination, de fantaisie, dont il faut s'affranchir petit à petit
 - d'une atmosphère conjugale ou familiale tendue.
6. Dans tous les cas, peu importent les causes. Il est important de ne jamais désespérer.

Le texte de ce chapitre est inspiré de :

- « **Projet Mariage** », Centre de Préparation au Mariage. Bruxelles 1993
- « **Pour l'amour de l'autre** », G. Vandenvelde. Bruxelles 1984

- DOCUMENT 7/3 : « MERVEILLEUSEMENT FAITS » : L'ASPECT PHYSIQUE

Comme nous connaissons peu ces merveilleux « temples » que nous sommes ! Chaque étude de la structure et du fonctionnement de notre corps nous amène toujours à découvrir de nouvelles complexités et des mystères plus profonds. Nous considérons comme normale l'harmonie bien huilée de nos fonctions corporelles, jusqu'au moment où notre ignorance nous fait trébucher. Notre manque de connaissances correctes se révèle alors fréquemment sous forme de maladie et de dysfonctionnement.

Dans l'un de ses psaumes, David montre son intérêt pour la complexité biologique de l'homme :

Je te célèbre ; car je suis une créature merveilleuse.
 Tes œuvres sont des merveilles,
 Et mon âme le reconnaît bien.
 Mon corps n'était pas caché devant toi,
 Lorsque j'ai été fait en secret,
 Tissé dans les profondeurs de la terre.
 Quand je n'étais qu'une masse informe, tes yeux me voyaient ;
 Et sur ton livre étaient tous inscrits
 Les jours qui m'étaient fixés,
 Avant qu'aucun d'eux existe.
 Que tes pensées, ô Dieu, me semblent impénétrables !
 Que la somme en est grande ! (Psaume 139:14–17).

L'appréciation qu'avait David pour son être physique était profonde. Il nous présente une image délicieuse du progrès miraculeux commençant dans le néant apparent ; puis il passe par un processus qu'il appelle « être tissé » pour devenir un corps merveilleusement façonné. On peut sentir l'inspiration du Saint-Esprit dans ces versets, écrits à une époque où on n'avait pas ou peu de connaissance de l'aspect histologique de la croissance avant la naissance. Voir un nouveau-né dans sa perfection et se rendre compte que ce petit être peut grandir et devenir une personne de grande taille, forte et efficace, c'est prendre conscience d'un processus véritablement miraculeux. Ne pas chercher à apprendre tout ce qu'on peut sur ce processus semble, pour le moins, une grave négligence.

Ellen White a fait quelques remarques précises sur la nécessité d'être bien informés sur notre être physique. Remarquez celle-ci :

Il faut se familiariser avec le corps humain, le plus merveilleux de tous les organismes, comprendre ses différentes fonctions et leurs relations en vue de l'action admirable de l'ensemble—*Le ministère de la guérison*, p. 103.

Nous pourrions remplir tout ce chapitre d'instructions provenant de la même plume ; elles pourraient varier dans leur formulation, mais non dans leur sens. Mais j'ai remarqué que l'approbation enthousiaste de ce conseil peut cesser brusquement lorsqu'on mentionne la nécessité de connaître les parties sexuelles de notre anatomie et la physiologie qui explique leur fonctionnement. Loin de l'attitude passée qui considérait notre sexualité physique comme quelque chose de dépravé et de honteux, rien dans les instructions d'Ellen White ne dénonce l'étude des différentes parties de notre corps.

Je ne peux quitter ce sujet sans attirer votre attention sur deux autres commentaires d'Ellen White :

Lors de l'étude du corps humain et de ses mécanismes, il faudra attirer l'attention sur la façon remarquable dont moyens et fins se correspondent, sur le travail harmonieux et l'interdépendance des organes—*Education*, p. 225.

Les lois qui gouvernent notre organisme ont été écrites par Dieu sur chacun de nos nerfs, de nos muscles, sur chaque fibre de notre corps—*Ibid.*, p. 223.

Au risque de me répéter, je voudrais mentionner encore une fois que l'impression divine marque chaque partie de notre corps. La fidélité aux réactions de notre être sexuel, voulues par Dieu, ne doit donc pas être considérée comme une digression et une perversion par rapport à son plan. Il a conçu la sexualité dans ses moindres détails comme le moyen de transmettre la vie ; une expression d'amour émotionnelle et physique.

Arrivés à ce point, examinons les aspects physiques de notre sexualité. Bien que nous ne puissions pas entrer dans beaucoup de détails, cela nous fournira au moins un tremplin pour commencer à discuter le processus de la sexualité. Cela ne peut se faire efficacement sans l'emploi de schémas.

Mais, si vous vous surprenez vous hâtant de refermer ce texte si quelqu'un entre dans la pièce ou si vous voulez dérober ces pages à la vue de vos enfants, réfléchissez un moment. Ce réflexe peut être une indication de votre attitude envers cette partie de la création par Dieu. Elle peut être orientée négativement, enrobée d'un mystère trop grand pour qu'on l'étudie, ou même être simplement un sujet de discussion gênant. Mon espoir, en vous fournissant cette documentation, est que chacune des conditions mentionnées ci-dessus puisse être améliorée. Mon souhait le plus cher est que vous puissiez discuter confortablement avec votre conjoint ce facteur d'union qui vous est destiné à tous deux, et qu'un dialogue utile et approprié entre vous et vos enfants soit, dans votre famille, la base d'une sexualité enrichissante et contribuant à la vie spirituelle.

Quand les spermatozoïdes qui ont franchi le canal vaginal jusqu'à la trompe de Fallope rencontrent l'ovule qui provient de l'ovaire, ils s'efforcent de pénétrer la surface de cet ovule. Si l'un de ces spermatozoïdes actifs y réussit, il porte en lui les chromosomes potentiels qui s'associeront à ceux de la femme contenus dans l'ovule. A partir de ce moment, l'ovule fertilisé commence son processus miraculeux de croissance. Le programme biologique a déjà déterminé le sexe de l'enfant et ses caractéristiques physiques telles que conformation, pigmentation, constitution, etc. Dès les premières semaines, les structures cellulaires différencient déjà les traits physiques de l'embryon mâle ou femelle. Le plan de Dieu pour la maturité sexuelle de l'être humain se poursuit pendant la puberté par le moyen de changements hormonaux, jusqu'à ce que le jeune adulte soit prêt pour les expériences sexuelles.

Certaines parties de notre corps sont des zones érogènes. Ce qui signifie simplement que ces parties de notre corps contiennent des récepteurs nerveux qui ont le potentiel d'éveiller le désir sexuel lorsqu'on les stimule. Certaines de ces zones érogènes correspondent avec les parties génitales, et d'autres pas. Chez l'homme comme chez la femme, ces dernières incluent le visage, la bouche, les oreilles, le cou, les paupières, les épaules, les seins, le bas-ventre, les fesses et l'intérieur des cuisses. La sensation produite par la stimulation de ces zones varie beaucoup d'un individu à l'autre. Un léger attouchement procure généralement plus de plaisir qu'une approche ferme ou brutale.

Les organes sexuels féminins se composent du Mont-de-Vénus (recouvert de poils), des grandes et petites lèvres (appelées parfois lèvres extérieures et intérieures), du clitoris et du vagin. On appelle parfois l'ensemble de cette région la vulve ou région vulvaire. La partie qui sépare

le vagin de l'anus est appelée périnée. Un coup d'œil sur le schéma vous montrera la position respective de ces différentes parties de la région génitale. Un autre diagramme vous en montrera l'intérieur.

En étudiant les organes génitaux masculins, nous remarquons de nouveau combien ces organes sont merveilleusement adaptés à leur rôle dans l'union sexuelle avec leurs contreparties féminines. Ils se composent du pénis, formé du gland (la partie très sensible à l'extrémité du pénis), la couronne ou anneau, qui délimite le gland, et la partie principale du pénis, appelée verge. Derrière et sous le pénis se trouvent les bourses. Une ligne commence sous les bourses, entre les testicules, et continue le long de la surface arrière ou intérieure du pénis pour atteindre la couronne. Elle est connue sous le nom de frein et est une zone très sensible.

Nous avons défini la terminologie qui sera utilisée dans tout le reste de cet exposé. Pour certains d'entre vous, cela peut sembler un langage étrange et gênant. Mais je crois que, si nous voulons étudier le « mécanisme » de ces magnifiques temples que sont nos corps, si nous voulons comprendre « la façon remarquable dont moyens et fins se correspondent » (*Education*, p. 225), nous devons le faire avec intelligence et compréhension. Cela inclut l'emploi d'une terminologie correcte.

Nous sommes maintenant prêts à étudier l'étonnant processus qui se déroule lorsque le corps d'un homme et celui d'une femme réagissent à l'excitation sexuelle. Sachant que c'est Dieu qui a tout créé et planifié, nous ne nous attendons pas à ce que ce soit une suite de réactions au hasard, sans rimes, ni raison, ni consistance. En fait, cela ne se passe pas au hasard. C'est plutôt une séquence prévisible de modifications physiologiques qui ont lieu lorsqu'un rapport sexuel est désiré et réalisé. Mais comme Dieu n'a pas fait de copies au carbone des différents êtres humains, il y a aussi la possibilité de certaines variations. C'est quelque chose qui me plaît en Dieu !

Pour faciliter l'étude, nous allons diviser la réaction sexuelle de l'homme et de la femme en quatre phases : (1) l'excitation ; (2) la phase de plateau ; (3) l'orgasme ; et (4) le retour au calme. Deux événements fondamentaux auront lieu sur le plan physiologique. L'un implique une congestion sanguine dans les veines profondes aussi bien que superficielles. L'autre est une augmentation de la tension musculaire, volontaire et involontaire. Ces changements ont lieu chez des personnes en bonne santé et n'ayant aucun sentiment négatif concernant le processus sexuel. Pour faciliter un peu la comparaison, nous examinerons chacune de ces phases du point de vue masculin aussi bien que féminin, puis nous passerons à la phase suivante, qui sera traitée de la même manière (emprunté à la description de Masters & Johnson).

1. La phase d'excitation

La phase d'excitation commence en réaction à certains stimulus exercés sur les sens. Le toucher est une expérience très importante dans l'expérience de l'éveil. Certaines régions du corps ont une quantité plus grande de terminaisons nerveuses, ce qui permet un éveil plus intense. Les autres sens sont aussi, dans une moindre mesure, des moyens de stimulation. La vue, l'ouïe, l'odorat et le goût, tout en ne fonctionnant pas de manière réflexe, peuvent rappeler à la mémoire des expériences associées à l'éveil sexuel. Une chanson d'amour, une rose rouge, une promenade sur la plage, une brioche, des mots tendres, tout cela peut ramener à la mémoire une expérience sexuelle ou un sentiment de tendresse et d'amour pour celui qui les offre, et commencer à initier le désir d'union sexuelle.

L'éveil émotionnel est parfois insuffisamment compris. La stimulation physique ne suffit généralement pas pour produire une expérience sexuelle satisfaisante. Des états émotionnels tels que le sentiment d'être chéri(e), respecté(e), considéré(e) comme digne de confiance intensifient la relation. Par contre, l'anxiété, l'hostilité, des sentiments d'auto-dévaluation peuvent bloquer les schémas de réaction.

Nous avons tendance à croire que les hommes et les femmes répondent à différents types de stimulus. Mais, du fait que cette idée semble accuser Dieu d'avoir mal fait les choses, nous ferions bien d'y regarder à deux fois. En fait, bien que les études dans ce domaine ne soient pas complètes, les découvertes récentes révèlent que les différences ne viennent pas tellement des attentes et des expériences physiques que des attentes et des expériences culturelles et sociales. Les différences de réaction entre les sexes ne semblent pas être plus grandes que les différences entre des personnes du même sexe (voir H.A. Katchadourian, *Fundamentals of Human Sexuality* [Les fondements de la sexualité humaine], p. 55). Au fur et à mesure que maris et femmes acquièrent une capacité plus grande de parler de leurs sentiments, ils découvrent qu'ils réagissaient généralement de la même manière ou presque à des initiatives faites avec sensibilité et amour.

La première indication d'éveil chez la femme est la lubrification du vagin. Cette humidification ou « sueur » du canal vaginal peut déjà commencer de dix à trente secondes après un stimulus physiologique ou psychologique. Cela ne veut pas dire que la femme est prête à l'acte sexuel, mais indique simplement que son corps réagit à la stimulation sexuelle. De nombreux changements auront encore lieu avant que la pleine excitation soit atteinte. Au cours de cette phase, des modifications vont avoir lieu dans le clitoris, ce minuscule organe situé juste au-dessus de l'entrée du vagin (voir diagramme). Bien qu'il n'y ait pas de taille « normale » pour ce minuscule paquet de terminaisons nerveuses, on le décrit généralement comme ayant la taille d'un petit pois. La colonne du clitoris est enfermée dans la chair sous son gland ou extrémité. Ce petit organe commence à gonfler chez la plupart des femmes (bien que, chez certaines, ce gonflement est si faible qu'il est invisible). Cependant, l'intensité de ce gonflement n'a pas de rapport avec les réactions suivantes. Les petites lèvres commencent aussi à passer par une phase de congestion. Des modifications ont aussi lieu dans le vagin, et l'augmentation de la largeur et de la longueur du canal vaginal commence. Les grandes lèvres ou lèvres extérieures tendent à « s'ouvrir » dans un geste d'acceptation.

Des modifications ont aussi lieu dans d'autres parties du corps féminin. Des modifications dans les seins peuvent avoir lieu au cours de cette phase. Cela peut inclure l'érection des pointes des seins et l'augmentation du volume et de la sensibilité des seins. Une tension générale des muscles du corps, ainsi qu'une augmentation du rythme cardiaque et respiratoire, se font généralement sentir. Parfois, une rougeur ressemblant un peu à celle de la rougeole apparaît sur la partie supérieure de l'abdomen et des seins. Chacun de ces changements initiaux prépare la voie à l'acte sexuel qui aura lieu plus tard.

Examinons maintenant la réaction masculine dans cette phase d'excitation. Le tout premier signe en est l'érection du pénis. Cela implique une augmentation du volume du pénis, ainsi que le changement de sa position par rapport au corps. Cela se passe également quelques secondes après le stimulus. Un pénis de petite taille peut plus que doubler de longueur, alors qu'un pénis plus long au repos n'aura pas une telle augmentation de longueur au cours de l'érection. En d'autres termes, l'érection met tous les pénis à égalité. Les bourses s'épaississent et se tendent, de sorte que le sac contenant les bourses se trouve raccourci et tiré vers le haut. Ce sac des bourses contient les testicules. L'une d'entre elles peut s'élever plus haut que l'autre. Cela n'a pas de signification particulière.

Un homme arrivé à cette phase de stimulation peut aussi avoir une érection des seins. La rougeur que nous avons mentionnée plus haut en rapport avec l'éveil féminin peut aussi apparaître. L'homme subit aussi une augmentation du rythme cardiaque et de la tension musculaire.

2. La phase de plateau

Au cours de cette phase, de nombreux processus commencés lors de la phase d'excitation se poursuivent jusqu'à leur conclusion. Il faut préciser ici qu'il n'y a aucun moment spécifique et distinct au cours duquel on passe de la phase 1 à la phase 2. En fait, ces deux phases sont probablement les moins clairement définies de toutes. Mais, bien que le point de passage d'une phase à l'autre ne soit pas clairement déterminé, nous insistons sur le fait que la phase de plateau représente le temps nécessaire pour que la phase d'excitation mène à la phase de l'orgasme. La phase de plateau ne doit pas être un moment transitoire rapide pour passer à celle de l'orgasme. L'échange amoureux verbal et tactile ne doit pas être une expérience bâclée. Un répertoire pauvre d'échanges amoureux pave parfois la route à l'ennui, au dysfonctionnement ou à la « panne ».

Chez la femme, les modifications des seins se poursuivent par la continuation du gonflement de l'aréole. La rougeur devient encore plus prononcée. La tension musculaire se ressent parfois littéralement de la tête aux pieds. Les battements du cœur peuvent atteindre jusqu'à 160 ou 170 pulsations à la minute, et la respiration peut devenir plus lourde et plus rapide.

Le clitoris semble maintenant s'être rétracté derrière son capuchon clitoridien. Ce phénomène a lieu lorsque le clitoris se soulève et s'éloigne de l'entrée du vagin. Il continue à réagir à la stimulation, parfois à cause de la pression du mouvement de bas en haut du capuchon clitoridien pendant la pénétration du vagin par le pénis. La « plate-forme orgasmique » est formée par l'engorgement du tiers extérieur du vagin, ce qui peut ajouter deux ou trois centimètres à la longueur du vagin.

Pendant ce temps, l'utérus s'est soulevé, ce qui provoque une élongation des deux tiers intérieurs du vagin. C'est une phase de plaisir intense. Aidée par la conscience qu'elle est aimée et chérie par son mari, une femme est vraiment consciente que « je suis à mon bien-aimé, et mon bien-aimé est à moi » (Cantique des cantiques 6.3). Son bien-aimé, en vérité, « fait paître son troupeau parmi les lis ».

Les modifications chez l'homme, au cours de cette phase de plateau, incluent aussi la même réaction de tension musculaire du corps tout entier déjà notée chez la femme. Le rythme cardiaque et respiratoire s'accélère et s'intensifie. Si les seins de l'homme n'ont pas subi d'érection plus tôt, ils le feront peut-être à ce moment. Ses testicules peuvent remonter encore plus. Dans un acte sexuel plus prolongé, l'homme remarquera peut-être que le sac contenant les bourses se détendra plusieurs fois au cours de cette phase, que l'érection peut diminuer, puis reprendre. Ce sont des phénomènes naturels.

L'augmentation de l'engorgement sanguin rend la couronne du gland plus prononcée. Quelques gouttes de liquide pré-orgasmique peuvent couler de l'urètre et du pénis. Ce liquide peut contenir une grande quantité de spermatozoïdes actifs. Il est important de le savoir si on veut éviter une grossesse non désirée. Cette émission de liquide est involontaire, et l'homme peut ne pas en être conscient. Arrivé à ce stade d'excitation sexuelle, la poursuite de la stimulation mènera presque toujours à l'orgasme.

3. La phase de l'orgasme

Cette troisième phase correspond au point culminant de l'excitation sexuelle complète. C'est comme si on remplissait un verre goutte à goutte jusqu'à la limite de sa capacité. Lorsque cette limite est atteinte, il déborde. Cette expérience accomplie est réservée, dans sa pleine intensité physique et émotionnelle, aux êtres humains. J'aime me la représenter comme un don spécial de Dieu à des créatures capables de pensée et d'émotion. Dieu aurait pu décider de n'accorder à l'homme qu'une expérience sexuelle sans joie, n'ayant pour objectif que la procréation. Il ne l'a pas fait. Il aurait pu choisir une autre modalité de fécondation n'impliquant qu'un contact passager. Il ne l'a pas fait. Il a voulu que cet acte transforme deux êtres engagés l'un envers l'autre en une seule chair, dans un paroxysme d'unité. Et il a voulu que cette union soit le moyen d'associer un homme et une femme l'un avec l'autre dans le plaisir, le potentiel et la louange.

Chez la femme, une sensation momentanée d'arrêt est suivie par des contractions musculaires rythmiques dans la plate-forme orgasmique. Il peut y en avoir de trois à quinze. Après chaque contraction, l'intervalle entre les contractions augmente et l'intensité diminue un peu. Ces contractions ont lieu aussi dans l'utérus et dans toute la région du périnée. La femme ressent parfois une sensation de chaleur qui prend naissance dans la région du bassin et s'étend au corps tout entier.

Chez l'homme, la fin de la phase de plateau amène une sensation d'inévitabilité : il se rend compte que l'éjaculation est imminente. Des contractions commencent. Elles vont pousser le liquide séminal dans l'urètre avec une certaine force. L'intervalle entre ces contractions est sensiblement le même que chez la femme : d'abord huit dixièmes de seconde, puis une période plus longue entre les contractions qui suivent. Il faudrait peut-être préciser ici que, pendant la période d'excitation sexuelle, lorsque le pénis est érigé, l'urètre est bloquée et ne laisse plus passer l'urine. C'est un processus corporel séparé. Cela est assuré par la fermeture d'un sphincter intérieur qui interdit le passage de l'urine.

L'homme comme la femme subissent à ce moment une accélération du rythme cardiaque et de la pression sanguine, accompagnée par des respirations rapides et profondes. La tension musculaire peut produire la crispation des traits du visage. Les mains des deux partenaires peuvent se chercher et se serrer comme pour faciliter encore plus cet ultime rapprochement. Ils ne sont plus qu'une seule chair. C'est là que se produit l'éjaculation.

4. La phase de retour au calme

C'est la dernière phase, qui termine cette succession de phases de l'excitation sexuelle. Chez la femme, le corps commence à reprendre son état normal. La rougeur disparaît, les seins retrouvent leur taille normale, et la tension musculaire se relâche. Les battements du cœur, la pression sanguine et la respiration reviennent rapidement à la normale. Certaines femmes découvrent sur leur corps une fine couche de transpiration. La congestion des organes génitaux disparaît au bout de quelques minutes. Ce qui signifie que le clitoris, les petites et les grandes lèvres et le vagin retrouvent leur état normal.

Chez l'homme, il y a aussi un renversement des modifications tissulaires. L'érection commence à disparaître, alors que les bourses sont plus lentes à retrouver leur état normal. Comme chez la femme, la rougeur disparaît et la tension musculaire se dissipe. Le rythme cardiaque, la pression sanguine et la respiration reviennent à la normale. Une fine couche de transpiration sur tout le corps peut aussi être remarquée.

Or, bien que la description ci-dessus illustre les phases d'excitation sexuelle de l'homme et de la femme, elle ne constitue certainement pas un modèle ou une norme que toute personne doit s'efforcer d'atteindre dans tous ses détails. C'est simplement une description de ce qui se passe habituellement.

J'ai essayé de limiter cet exposé aux aspects physiologiques de l'expérience sexuelle, bien que ce soit très difficile, car le physiologique et le psychologique s'interpénètrent intimement. Nous avons fait remarquer avec quel soin Dieu avait conçu et créé les organes de notre corps pour le plaisir sexuel du mari et de son épouse. Le fait que ce n'est pas toujours une expérience joyeuse indique qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans la manière dont cette expérience est comprise et mise en pratique.

Alberta Mazat, *That Friday in Eden* (Ce vendredi-là en Eden), 1981.

DOCUMENT 7/4 : LE CYCLE DES RÉACTIONS SEXUELLES

1. La phase d'excitation

- a. L'éveil chez la femme est plus émotionnel que physique. Il tend à s'étendre au corps tout entier.
- b. L'éveil chez l'homme est associé à des facteurs physiques : ce qu'il voit, touche, sent. L'éveil concerne particulièrement les organes génitaux.
- c. Les modifications physiques chez la femme sont : la lubrification du vagin, le gonflement de la région clitoridienne, la rougeur.
- d. Le clitoris est un tissu particulier ; il n'a pas d'autre but que de procurer le plaisir. L'homme ne possède aucun équivalent.
- e. Les modifications physiques chez l'homme sont : l'érection du pénis, la remontée des testicules, l'accélération du rythme respiratoire.

2. La phase de plateau

- a. Des quatre phases, c'est celle qui a la plus longue durée.
- b. Chez la femme, la pression sanguine augmente et le rythme respiratoire s'accélère ; l'afflux de sang dans les organes génitaux intensifie les sensations.
- c. Chez l'homme, augmentation du volume de la tête du pénis et des testicules. Souvent le pénis émet une petite quantité de sperme, riche en spermatozoïdes. Cela peut provoquer la grossesse.
- d. L'idée que les organes génitaux mâles et femelles peuvent ne pas s'adapter les uns aux autres est un mythe.
- e. L'idée que la taille du pénis est une indication de virilité est aussi un mythe.

3. La phase de l'orgasme

- a. Les deux orgasmes ne doivent pas nécessairement coïncider.
- b. L'orgasme doit être une expérience à partager plutôt qu'un objectif à atteindre.
- c. Les contractions, chez l'homme comme chez la femme, ont lieu de 3 à 15 fois à des intervalles de 8 dixièmes de seconde.

4. Le contenu émotionnel du sexe

- a. Le rapport sexuel se révélera difficile à réaliser s'il existe des tensions émotionnelles, spécialement chez la femme. L'essentiel, pour chaque partenaire, est de se sentir aimé, compris et chéri. Plus ces émotions sont présentes,
 - i. plus chacun des deux sera satisfait des performances sexuelles de son conjoint.

-
- ii. plus la femme aura de chances d'atteindre l'orgasme.
 - iii. plus il y aura de chances que les pulsions sexuelles du couple se correspondent.
 - iv. plus le couple se sentira poussé à se mettre d'accord sur les manières de réaliser l'accord sexuel.
- b. Puisque les tensions sont généralement une cause de dysfonctionnement sexuel, la meilleure assurance de succès dans les rapports sexuels est de s'assurer que les relations interpersonnelles sont bonnes.
- c. La communication permanente d'amour, de confiance, d'attention et de toucher favorise un climat de bonheur dans les relations sexuelles.

DOCUMENT 7/5 : LE PROJET D'ENFANTS

De nombreux couples espèrent avoir des enfants. Ils laissent la nature suivre son cours sans beaucoup réfléchir si, oui ou non, ils doivent avoir des enfants. Puis, après cet « heureux événement », ces couples se trouvent mal préparés à faire face aux responsabilités des parents. Afin de pouvoir anticiper cet événement dans votre relation, répondez aux déclarations suivantes, puis partagez vos réactions.

1. Quand nous serons mariés, je m'attends à avoir des enfants :

- oui
- non
- sans opinion

2. J'aimerais avoir :

- un enfant
- deux enfants
- trois enfants
- quatre enfants
- plus de quatre enfants : Combien ? _____

3. Avant de concevoir le premier enfant, j'aimerais attendre :

- quelques mois
- une année
- de 1 à 2 ans
- de 3 à 5 ans
- de 6 à 10 ans
- indéfiniment pour prendre une décision

4. Avant d'avoir des enfants, un couple doit attendre d'en avoir les moyens financiers :

- d'accord
- pas d'accord
- sans opinion

5. Le père doit être présent à la naissance de son enfant :

- d'accord
- pas d'accord
- sans opinion

6. Qui doit être responsable de la contraception et de l'espacement des naissances ?

- lui
- elle
- tous les deux

7. Le moyen de contraception qui me semble le plus approprié pour mon couple est :

- la méthode Ogino ou Billings
- le diaphragme
- l'avortement
- le préservatif
- le coït interrompu
- le stérilet
- la pilule contraceptive
- la vasectomie
- l'hystérectomie
- la crème, la mousse ou la gelée anticonceptionnelle
- l'implant
- le patch
- la pilule du lendemain
- les hormones mâles

8. Si nous n'avions que des filles, ou que des garçons, mes sentiments seraient :

- positifs
- négatifs
- mitigés
- sans opinion

9. Un père doit être impliqué dans les soins à donner à son bébé :

- très
- modérément
- légèrement
- pas du tout

10. Les enfants doivent être confiés à une baby-sitter :

- fréquemment
- occasionnellement
- lorsque c'est nécessaire
- jamais

11. La responsabilité de corriger les enfants repose :

- surtout sur le père
- surtout sur la mère
- également sur les deux
- sur celui qui passe le plus de temps avec l'enfant

12. A mon avis, la discipline doit être :

- très stricte
- modérément stricte
- légèrement stricte
- très souple

13. Si mon conjoint corrigeait nos enfants de manière inappropriée ou injuste :

- je ne dirais rien, mais je reviendrais plus tard sur le sujet en privé
- j'exprimerais immédiatement mon opinion, même devant les enfants
- je protégerais nos enfants à n'importe quel prix
- je laisserais faire
- autre attitude : _____

14. Les époux doivent s'occuper l'un de l'autre plus que de leurs enfants :

- d'accord
- pas d'accord
- sans opinion

15. Si nous devions découvrir que nous ne pouvons pas avoir d'enfants :

- je souhaiterais rester sans enfants
- je souhaiterais adopter un enfant
- je chercherais un moyen médical de devenir parent

16. Complétez par ce que vous croyez et ressentez :

L'interruption volontaire de grossesse est _____

DOCUMENT 7/6 : LA RÉGULATION DES NAISSANCES

Il est important d'aborder cette question, car elle pose toute la problématique de la parenté responsable. Les époux doivent volontairement décider du nombre de leurs enfants et de l'espacement qui les sépare d'une manière qui soit conséquente avec leurs ressources et leurs attentes. L'Écriture déclare : « Soyez féconds, multipliez-vous » (Genèse 1.28). Proverbes 22.6 dit : « Oriente le jeune garçon sur la voie qu'il doit suivre... ». La responsabilité de former et de guider la vie des enfants exige des ressources physiques, mentales et matérielles. La santé physique des deux conjoints (et tout spécialement de la mère), leur maturité émotionnelle, leur développement spirituel, leur connaissance de l'éducation, leur disposition à s'occuper de leurs enfants et leurs ressources financières doivent être évaluées.

Il est évident qu'il est souhaitable d'équilibrer le nombre d'enfants avec les ressources nécessaires à leur éducation. Ellen White fait d'ailleurs remarquer ceci :

« Les parents devraient veiller à ne pas accroître leur famille à un rythme incompatible avec les possibilités qu'ils ont d'en prendre soin et de lui donner l'instruction adéquate. C'est d'ailleurs porter un grave préjudice à une mère que de l'obliger à mettre au monde un enfant chaque année. Il en découle un affaiblissement, voire même la destruction de toute joie de vivre, pour aboutir parfois à un vrai désastre familial. Ces petits sont ainsi privés à la fois de soins, de l'instruction et du bonheur que les parents ont le devoir de leur procurer. » (Le foyer chrétien, p.155)

Les raisons d'une régulation des naissances

1. Fournir au couple la possibilité de mûrir en tant que conjoints et parents potentiels avant de donner naissance à des enfants et de les éduquer.
2. Laisser au couple le temps d'acquérir les ressources financières nécessaires et d'obtenir les biens matériels et services nécessaires pour pouvoir donner naissance à des enfants et les élever correctement.
3. Préparer un environnement optimal pour la croissance et le développement de l'enfant physiquement, spirituellement, émotionnellement, intellectuellement et socialement.
4. Faciliter le bonheur de la famille en rapport avec ses besoins et ses objectifs et en accord avec les principes chrétiens.

Les enfants sont une bénédiction de Dieu. Ils complètent la famille. Il est essentiel de faire de notre mieux pour aider nos enfants et l'ensemble de la famille à devenir des êtres matures et épanouis, ce que Dieu souhaite pour eux.

En prévoyant l'avenir, il est important que le couple discute soigneusement, dans un esprit de prière, et arrive à une décision concernant le nombre de ses enfants et l'espacement des naissances. Toutefois, il se peut qu'un enfant « non prévu » se présente. Il ne faudrait pas que les plans initiaux soient tellement rigides qu'il faille « éliminer » cet enfant inopportun.

Il sera utile de consulter un gynécologue et de lui demander conseil concernant le choix du moyen contraceptif le plus adéquat.

A propos de la contraception

La contraception est une question de morale fondamentale : le respect de la personne humaine dans l'enfant possible, dans le partenaire, dans mon propre corps et au regard de la société humaine.

Ce n'est donc pas une simple question de chimie ou de biologie ; cela nous concerne au plus profond de notre devenir éthique et spirituel, de notre humanisation, de la grandeur et de la dignité humaine.

- **Du point de vue de la société**, il s'agit d'une décision politique : en toile de fond se trouvent les grands problèmes de la survie de l'humanité et de la qualité de son existence.
- **Du point de vue de l'enfant** : il n'est pas bon que l'enfant survienne comme une fatalité, un hasard ou un accident. Il faut prendre les moyens de l'intégrer à un projet d'amour non seulement en intention mais en actes.
- **Du point de vue du couple** : la contraception nous renvoie à la signification de la vie sexuelle qui doit être le lieu de l'amour, celui de l'approfondissement de l'amour du couple et celui du don de la vie.

La contraception est l'affaire des deux conjoints, et pas seulement de l'épouse. Le choix et l'emploi d'une méthode de contraception doit se faire en concertation dans le couple.

Il doit se faire également sur une base morale. Il faut en effet évaluer les effets probables de ces méthodes sur la santé physique et émotionnelle et examiner leur mode de fonctionnement. Certaines méthodes empêchent la production de l'ovule (ovulation), d'autres empêchent l'union de l'ovule et du spermatozoïde (fertilisation) ou la fixation de l'ovule déjà fertilisé (implantation). Le couple devra se concerter sur ce qu'il peut éthiquement accepter. La Bible est claire sur le principe de la préservation de la vie. Toute méthode qui vise à supprimer une vie déjà existante est assimilée à un avortement volontaire.

On peut classer les moyens contraceptifs en plusieurs catégories :

- A. Méthodes naturelles :
 - Méthode Ogino
 - Méthode Billings
 - Abstinence périodique
 - Coït interrompu
- B. Méthodes chimiques :
 - Pilule
 - Pilule du lendemain
 - Implant
 - Patch
 - Crèmes, gelées, mousses, suppositoires et pilules spermicides
 - Hormones mâles
- C. Méthodes mécaniques :
 - Préservatif
 - Diaphragme

Stérilet

- D. Méthodes chirurgicales de stérilisation : à éviter (à moins que l'on ne désire plus d'enfants)
- Vasectomie
 - Ligature des trompes.

Le tableau « Les méthodes contraceptives » (voir ci-après) donne un résumé des moyens contraceptifs, de leur utilisation, de leur efficacité relative, de leurs effets secondaires et de leurs avantages.

Conclusion

L'amour se traduit dans des actes, des comportements. Pour savoir s'ils sont bons, posons-nous ces questions :

- Cet acte exprime-t-il l'amour ?
- Est-ce un message d'amour que je communique ? Ou est-ce mon désir de posséder, de dominer l'autre ?
- Cet acte tend-il à favoriser la rencontre et le dialogue ? Ou me permet-il de me servir commodément de l'autre ?
- Par cet acte, est-ce que je m'adresse à une personne, ou est-ce que j'use d'un objet ?
- Cet acte fait-il progresser la relation d'amour ?

Le Christ ne nous invite pas à renoncer à la sexualité, mais à toute dépendance dans et vis-à-vis de la sexualité ; il nous invite à la vivre de manière toujours plus responsable.

Il nous faut raisonner en termes de rapport à l'autre, de rapport à soi et à son propre corps ; choisir ce qui nous rend capables, objectivement, de nous aimer mieux et de mieux aimer l'autre.

C'est dans cet état d'esprit que le couple est amené à réfléchir aux moyens de régulation des naissances, vus non comme de simples techniques, mais comme une décision de couple, éclairée et responsable.

Les méthodes contraceptives					
Méthode	Mécanisme	Efficacité	Utilisation	Effets secondaires et complications	Avantages
Pilule	Empêche l'ovulation. Rend la glaire cervicale inhospitalière. Rend la muqueuse utérine inapte à la nidation.	99,7% si utilisée correctement	1 pilule chaque jour pendant 21 ou 22 jours sur 28	Favorise la formation de caillots dans les veines. Prise de poids fréquente. Petits saignements entre les règles avec les pilules faiblement dosées.	Pratique et sûr à condition de ne jamais oublier de prendre la dose chaque jour.
Stérilet	Mode d'action mal connu	98 à 99,7% si contrôlé régulièrement	Mis en place par un médecin. La présence du fil sortant du col doit être vérifiée régulièrement.	Saignements entre les règles ou règles plus abondantes dans 10 % des cas. Pertes blanches. Douleurs dans le bas ventre. Infections génitales.	Pas de risque d'oubli
Diaphragme	Sert de barrière mécanique	96 à 98% si utilisé convenablement	A introduire dans le vagin avant les rapports sexuels	Aucun problème important	Sûr si utilisé convenablement
Spermicides	Destruction des spermatozoïdes	Environ 90% si utilisé correctement	A introduire dans le vagin avant les rapports sexuels	Peuvent causer de l'irritation dans certains cas	Facile à obtenir et à utiliser. Utiles pour les relations imprévues.
Préservatif	Empêche le sperme de pénétrer dans le vagin	92 à 96% si utilisé correctement	A placer sur le pénis en érection	A déconseiller en cas d'allergie au latex. Existe en d'autres matières	Facile à obtenir et à utiliser ; peut aussi aider à la prévention des maladies sexuellement transmissibles

Méthode Ogino ou Billings	Eviter les rapports sexuels au moment de l'ovulation	Peu efficace.	Impose une longue période d'abstinence, surtout si les cycles ont une durée variable.	Aucun	Ne coûte rien.
Coït interrompu	L'homme se retire avant que le sperme ne pénètre dans le vagin	Peu efficace	L'homme retire son pénis du vagin avant l'éjaculation	Très frustrant pour les deux partenaires	Aucun
Progestatifs (pilule ou implants)	Rendent la glaire cervicale inhospitalière	99 à 99,5%	Variable suivant les produits	Troubles du cycle : absence de règles ou petits saignements irréguliers Douleurs dans le bas ventre ou dans la poitrine. Prise de poids avec les pilules fortement dosées	Facile à utiliser.
Stérilisation masculine	Occlusion des conduits qui transportent les spermatozoïdes	Près de 100%	Acte chirurgical après consultation avec un chirurgien	Aucunes, à part de possibles complications chirurgicales ou psychologiques	Généralement irréversible ; devrait éliminer définitivement les risques de grossesses.
Stérilisation féminine	Occlusion du tube, ce qui empêche l'union de l'ovule et du spermatozoïde	Près de 100%	Acte chirurgical après consultation avec un chirurgien	Aucunes, à part de possibles complications chirurgicales ou psychologiques	Généralement irréversible ; devrait éliminer définitivement les risques de grossesses.

DOCUMENT 7/8 : POUR UNE LUNE DE MIEL PLUS HEUREUSE

Ce texte est la traduction tirée d'un livre d'A. Mazat. Nous ne souhaitons pas le modifier. Soulignons seulement que la « lune de miel » est une période plus ou moins longue d'idéalisation de l'autre et de la relation. C'est une période d'adaptation qui peut durer quelques mois, voire quelques années. Dans l'article ci-dessous, il est principalement question du « voyage de noces » qui inaugure la « lune de miel ».

Le premier mois suivant le mariage est appelé « lune de miel », à cause d'une vieille idée prétendant que le premier mois (ou lune) est le plus doux. Ce terme implique que l'attente idéalisée, romantique des heures et des jours qui suivent immédiatement les noces ont une qualité spéciale de douceur et de sentimentalité. Quelles attentes sont contenues dans cette période magique : la période entre les vœux du mariage et la découverte de la réalité !

Cette période suivant les noces était autrefois considérée comme une période de vacances ou de congé passée en commun par un jeune couple. Il est vrai qu'un temps de repos semble préférable à la précipitation, étalée sur plusieurs jours, d'aujourd'hui, coincés entre la traditionnelle suractivité précédant les noces et le retour à un emploi du temps surchargé, avec en plus l'installation dans un nouveau foyer et le retour au travail ou aux études.

La Bible accorde à cette période encore plus de temps : « Lorsqu'un homme sera nouvellement marié, il ne partira pas à l'armée, et on ne lui imposera aucune charge ; il sera exempté pour raison de famille pendant un an et il réjouira la femme qu'il aura prise » (Deutéronome 24.5). Voilà qui semble être un splendide antidote aux mariages qui commencent mal !

Alors que certains couples se souviennent de leur lune de miel avec plaisir, beaucoup d'autres ont le sentiment que cette période aurait pu promouvoir de manière plus importante les premiers jours de bonheur conjugal. Quelle qu'ait été la situation avant le mariage, elle doit maintenant subir d'importants changements sociaux au cours de cette période, approuvée par la culture et passée ensemble, seuls à deux. Les couples dont la connaissance de base l'un de l'autre a été fragmentaire sont maintenant confrontés aux valeurs, attitudes et comportements l'un de l'autre sans la protection de pouvoir prendre du recul. Même ceux qui se sont connus au travers des « rites de passage » traditionnels tels que la fréquentation et les fiançailles sont parfois surpris lorsque l'ambiance de fête est terminée. La vie de tous les jours, sans fanfreluches, peut faire s'effondrer bien des rêves. Même certains couples qui ont vécu ensemble avant leur mariage peuvent être surpris de la différence de sentiments qui découle de leur nouveau et total engagement, comparé à leur ancienne relation, qui était précautionneuse et « à l'essai ».

Jusqu'ici, j'ai parlé en général. C'était intentionnel. Je suis fatiguée des plaisanteries et des anecdotes qui décrivent la lune de miel comme un carrousel presque ininterrompu de relations sexuelles. Il y a beaucoup plus que cela dans cette période qui associe deux personnes l'une à l'autre. La lune de miel peut être une exploration importante, et qui en vaut la peine, des nombreux autres aspects de cette union. Cependant, bien que cet aspect de la lune de miel soit surestimé dans la littérature et le folklore populaires, ignorer qu'il y a chez les deux conjoints un grand intérêt et un grand désir pour la réalisation de leur union n'est pas seulement irréaliste, mais aussi indésirable. Puisque nous nous intéressons à exalter la relation et l'expérience sexuelle d'un couple, il semble opportun de dire quelque chose sur les premiers instants du nouveau couple.

Chaque membre de ce nouveau couple apporte avec lui toute une série de préoccupations. Pour la jeune mariée, cela peut inclure : (1) la crainte de ne pas réagir convenablement aux avances sexuelles de son mari ; (2) la crainte de montrer son corps, avec lequel elle ne sent pas nécessairement à l'aise ; (3) la crainte d'une gêne ou même d'une souffrance ; (4) la crainte de ne pas satisfaire son partenaire.

De son côté, le jeune marié peut avoir aussi ses soucis particuliers. Ceux-ci peuvent inclure : (1) ce que sa jeune épouse pensera de son corps ; (2) si ses performances sexuelles seront à la hauteur ; (3) s'il sera capable de répondre aux attentes sexuelles de sa jeune épouse ; (4) s'il sera capable de répondre à ses propres attentes ; (5) s'il sera capable de répondre aux attentes stéréotypées de ses semblables ; (6) qu'arrivera-t-il s'il a une éjaculation précoce, et qu'en pensera sa jeune épouse ? ; (7) qu'arrivera-t-il si son anxiété l'empêche d'avoir une érection ?

La quantité d'énergie émotionnelle dépensée dans ce genre d'anxiété serait probablement impossible à mesurer ! Dans un effort de diminuer au moins un peu cette anxiété de la lune de miel, je propose ici un certain nombre de suggestions. Je les cite comme si je m'adressais au jeune couple qui envisage le mariage.

1. Prévoyez de participer à plusieurs sessions de préparation au mariage, soit en groupe, soit individuellement, ou, encore mieux, les deux. Cette expérience vous aidera à mieux vous comprendre, à discuter de vos attentes de tous les aspects de la vie conjugale et de vous sentir émotionnellement proches l'un de l'autre, sans rien vous cacher. Ces sessions sont parfois offertes par des Eglises, par des écoles, ou par des conseillers privés.
2. Assurez-vous que l'une au moins de ces sessions sera consacrée à l'étude des réalités, idéaux et valeurs dans le domaine sexuel. Les surprises dans ce domaine au cours de la lune de miel peuvent être catastrophiques.
3. Utilisez l'une de ces sessions pour discuter de la correspondance de vos valeurs spirituelles. Appartenir à la même Eglise ne garantit pas l'accord sur les problèmes de style de vie, sur l'importance de l'engagement religieux pour chacun, et sur la perception de chacun du caractère de la sexualité.
4. Apprenez l'anatomie et la physiologie de la sexualité. Un organisme aussi complexe que le corps humain mérite votre étude et votre appréciation.
5. Passez chacun un examen médical. Vous avez tous deux droit à la vérité et le devoir de la faire savoir à votre conjoint. N'essayez pas d'en dissuader votre médecin. Il est très probable qu'il n'y aura pas de problèmes physiques ; mais vous n'en serez certains qu'après l'examen médical. Par exemple, peu de jeunes mariées doivent se soucier d'un hymen non perforé (sans ouverture) ou même récalcitrant. Mais cette condition existe chez quelques femmes, même à notre époque où les femmes utilisent des tampons périodiques. Lorsque, au cours de la lune de miel, on découvre chez la jeune mariée, un hymen non perforé, des conséquences fâcheuses peuvent en découler pour l'intimité future du couple.
6. Prévoyez longtemps à l'avance les moyens de contraception. Vous voudrez vous sentir à l'aise et en sécurité avec la méthode que vous choisirez ensemble. Certaines méthodes exigent une attention préalable pour être efficaces pendant la lune de miel. Il est important que les deux prévoient leur méthode de contraception et comprennent

réciiproquement leurs sentiments. La contraception n'est pas seulement la responsabilité de la femme, mais du couple.

7. Jeune homme, ne force pas ta jeune épouse à quitter son déshabillé à toute vitesse ! Elle a peut-être passé des heures à trouver le style, la couleur et les accessoires qui conviennent. Cet achat était très différent de l'achat d'un démocratique pyjama ! Il ne fait aucun doute qu'elle est anxieuse de savoir si son choix te plaît. Fais un compliment à ce sujet !
8. Jeune homme, ne te crois pas non plus forcé de faire une démonstration de tes prouesses sexuelles la première nuit, ni même la deuxième. Cela peut paraître un conseil manquant de réalisme ! Mais certaines femmes m'ont dit que l'un des souvenirs les plus chers de leur jeune mari était sa suggestion qu'ils se détendent et dorment simplement dans les bras l'un de l'autre pendant la première nuit de leur lune de miel. La suractivité des cadeaux, de la planification de la noce, des efforts de dernière minute, a pris tant d'énergie physique et émotionnelle qu'il est difficile, soudain, de se détendre et de s'attendre à quelque chose de merveilleux. Cette suggestion n'a rien retiré de sa « virilité » au jeune marié ; en fait, cela a mis en valeur sa masculinité aux yeux de sa jeune épouse. Avant de commencer à prendre en pitié ce patient jeune marié, laissez-moi vous dire que des jeunes mariés ont suggéré qu'ils se seraient senti beaucoup plus à l'aise s'ils avaient senti qu'une telle suggestion de leur part était acceptable.

Cela m'amène à suggérer que cette idée même pourrait être discutée à l'avance. « Quelles sont nos attentes pour notre nuit de noces ? » Lorsqu'on tient compte de toutes les circonstances, un couple peut prendre ensemble la décision d'inclure, ou non, des relations sexuelles. L'élément le plus important qui ressort de ce dialogue c'est la découverte de ce que chacun attend, et surtout le sentiment de respect et d'affection que chacun ressent envers l'autre.

9. Emportez avec vous un tube de gel lubrifiant hydrosoluble. Bien que la lubrification vaginale soit probablement présente au moment de l'excitation, l'anxiété et l'appréhension possibles peuvent produire un retard ou une diminution de cette sécrétion. La vaseline ne constitue pas un bon substitut, pas plus qu'une lotion ou une crème pour le visage.
10. Peut-être souhaitez-vous emmener des bougies pour créer l'atmosphère. Une chandelle odoriférante peut être encore plus appréciée. C'est généralement plus romantique qu'une lumière crue passant par une porte entrebâillée. De la musique romantique, un recueil de poésies amoureuses peut constituer un agréable supplément à une soirée d'expression amoureuse au cours de la lune de miel. Bien entendu, le poème à ne pas oublier est le chant d'amour de Salomon et de sa fiancée dans le Cantique des cantiques. Ce genre d'activité commence à rendre la communication dans le domaine sexuel plus naturelle.
11. Vous devez savoir qu'il existe un cas très fréquent dans les lunes de miel : la « cystite de la lune de miel ». C'est un besoin brûlant et urgent d'uriner ressenti par la jeune mariée. L'orifice de la vessie est si proche de l'orifice vaginal que, parfois, il peut y avoir irritation et une légère infection. Le traitement consiste à boire de grandes quantités d'eau, à prendre des bains chauds pour calmer la région irritée et, pendant un ou deux jours, à s'adonner à des ébats amoureux n'incluant pas la pénétration. Si ce trouble ne cède pas au bout de 24 heures au régime proposé ci-dessus, consultez un médecin.

12. Essayez de vous concentrer sur l'expérience, et non sur la performance. C'est un bon conseil pour une vie entière de sexualité. Le couple qui apprend très tôt cet art d'aimer peut s'attendre à beaucoup de bonnes choses dans son partage sexuel. Dans ce domaine il n'existe pas de normes à attendre, par de normes à atteindre. Votre objectif n'est pas d'imiter l'expérience d'autres couples pendant leur lune de miel. Vous réagissez chacun à votre manière. Votre expérience amoureuse vous appartient, à vous et à vous seuls. Vous n'avez de comptes à rendre à personne, et vous n'avez pas à répondre aux questions personnelles à ce sujet. De nombreuses femmes (et aussi des hommes) se sont senties trahies, et parfois irritées, en apprenant par des tierces personnes que leur conjoint avait révélé certains détails de leur expérience sexuelle au cours de leur lune de miel, soit pour plaisanter, soit sérieusement. Les questions posées par des personnes curieuses et manquant parfois de tact peuvent être éludées efficacement mais poliment.

Il est généralement plus relaxant d'avoir une seule destination pour la période de la lune de miel, plutôt qu'un emploi du temps chargé et stressant. Faire et défaire ses valises, se dépêcher pour respecter l'horaire (et rencontrer les nouveaux membres de la famille) fait parfois perdre quelque chose de l'ambiance de relaxation qui peut favoriser la communication sexuelle et tous les autres aspects de l'intimité.

Pour conclure, si les couples peuvent garder à l'esprit que la lune de miel n'est que le début de la vie à deux, peut-être leurs attentes pourront-elles être adaptées pour répondre à cette période d'inauguration. La relation amoureuse se déroulant d'une manière affectueuse et sensible, voilà l'art qu'on ne fait qu'effleurer au cours des premières semaines de la vie conjugale. Garder ces choses à l'esprit peut aider le couple à s'attendre à une vie entière de fusion de leurs deux vies, avec des techniques en progrès et une sensibilité accrue. Dieu a voulu que le mariage soit une aventure d'amour de toute une vie. Celle-ci ne fait que commencer pendant la lune de miel.

Alberta Mazat, *That Friday in Eden* [Ce vendredi-là en Eden], 1981.

HUITIÈME RENCONTRE : LES FINANCES

IMPORTANCE DES QUESTIONS FINANCIÈRES DANS LA VIE DU COUPLE

Un domaine de conflits, mais auquel on accorde souvent peu d'attention avant le mariage, est celui des finances. Nous grandissons avec des valeurs financières différentes ; et l'idée que la personne que nous aimons peut avoir des opinions différentes sur ce sujet ne nous vient même pas à l'esprit.

Pour lancer le sujet, voir les documents suivants :

Document 8/1, p. 125 « Parlons d'argent »

Document 8/2, p. 126-128 « Vos parents et les questions d'argent »

Document 8/3, p. 129 « A discuter ensemble »

Document 8/4, p. 130-131 « Les perspectives financières »

Document 8/5, p. 132 « Questionnaire sur les finances »

COMMENT GÉRER LES FINANCES FAMILIALES

Discutez avec le futur couple le besoin de gérer ses finances et évoquez les problèmes associés aux éléments suivants:

- l'importance de la planification des finances
- le budget ; l'établissement des priorités
- la question de la dîme
- l'emploi du crédit
- les achats faits sur un coup de tête
- les opérations bancaires ; les emprunts
- le contrôle des dettes
- les assurances
- les investissements
- l'argent de poche
- pourquoi faire votre testament

Lancez la discussion, par exemple, sur les questions suivantes :

« Si vous travaillez tous les deux et si vos deux salaires sont nécessaires pour équilibrer votre budget, vous devrez examiner ce que vous ferez lorsque l'épouse sera enceinte si elle doit cesser de travailler. Prévoyez-vous qu'elle reprendra son emploi après la naissance du bébé ? Sinon, pourrez-vous vivre avec un seul salaire ? Si elle décide de continuer à travailler, quelle somme sera nécessaire pour faire garder le bébé ? Avez-vous prévu que l'un de vous continuera ses études ? L'avez-vous prévu dans votre budget ? »

Apprendre à gérer vos finances avec succès prendra certainement du temps et sera une expérience progressive. Prévoir d'élaborer un budget et s'y tenir, rendre la dîme au Seigneur, lui apporter vos offrandes, partager avec ceux qui sont moins fortunés, tout cela peut procurer à chacun de vous un profond sentiment de satisfaction.

LA DÎME : CLÉ DE PROSPÉRITÉ

La Bible nous enseigne que la dîme (dixième) appartient à l'Éternel : « Toute dîme des produits de la terre, soit des semences de la terre, soit du fruit des arbres, appartient à l'Éternel ; c'est une chose consacrée à l'Éternel » (Lévitique 27.30). Lorsque nous honorons le Seigneur en lui apportant nos dîmes et nos offrandes, il nous bénit : « Apportez à la maison du trésor toutes les dîmes, afin qu'il y ait des provisions dans ma Maison ; mettez-moi de la sorte à l'épreuve, dit l'Éternel des armées, et vous verrez si je n'ouvre pas pour vous les écluses du ciel, si je ne déverse pas pour vous la bénédiction, au-delà de toute mesure » (Malachie 3.10).

Si vous n'avez pas grandi dans un foyer dans lequel la dîme faisait partie du budget familial, vous pouvez vous demander si c'est important ou même possible. Ou bien si l'un de vous donne sa dîme et l'autre pas, cela peut être une source de sérieux conflits. Une étude et une réflexion attentives sur cet aspect de votre budget, menées dans un esprit de prière, peuvent vous amener à une meilleure compréhension de la dîme, ainsi que des offrandes, et peut vous aider à atteindre un accord avant d'être mariés.

LE LOGEMENT

Une grande partie de votre budget passera dans le logement. Comparez le coût d'une location avec les traites mensuelles permettant d'acheter une maison ou un appartement. Acheter une maison, c'est plus que choisir une maison. La somme que vous pouvez emprunter dépend de vos revenus. Lorsque vous louez, demandez ce qui est inclus dans le loyer (électricité, gaz, eau, etc.). Lorsque vous achetez une maison, surtout si elle a besoin d'être rénovée, incluez dans votre budget un fonds spécial pour les réparations, les améliorations et les équipements divers. Une dépense telle qu'une tondeuse à gazon peut être excessive si les fonds ne sont pas disponibles.

PUIS-JE ME PERMETTRE UN CRÉDIT ?

Mettez-vous d'accord sur les dettes et les crédits de peur que de sérieux malentendus n'apparaissent. L'un de vous peut considérer comme acceptable d'avoir à rembourser un emprunt bancaire durant des années, pendant que l'autre préférera ne pas s'endetter et continuer à payer un loyer.

Le coût total d'un crédit est l'intérêt que vous payez dessus, plus les frais. Le coût du crédit varie énormément. Il est donc important de comparer ce que les sociétés de crédit ont à vous offrir.

Aujourd'hui tout le monde utilise les cartes de crédit comme substitut de l'argent liquide. Ce système sert à élargir leur capacité d'achat et paient les factures chaque mois, augmentées de l'intérêt. Avant de décider d'acheter une voiture, etc. à crédit, vous souhaitez peut-être examiner comment cet intérêt supplémentaire affectera votre budget mensuel. Une règle utile veut que vous n'ayiez pas à payer mensuellement de crédits pour un pourcentage excédant 15% de votre revenu après déduction de vos impôts et de vos dépenses de logement.

Lorsque vous comparez les sociétés de crédit pour trouver le crédit le moins cher, voici quelques questions à poser :

- Quel est le taux de pourcentage annuel ? (Les sociétés de crédit sont obligées par la loi de le révéler). Est-il fixe, ou varie-t-il selon les conditions du marché ?
- Y a-t-il un « temps de grâce » avant que l'intérêt ne soit comptabilisé ?

- La société de crédit exige-t-elle une assurance sur la vie, contre l'incapacité ou les accidents ? Ces conditions sont-elles les meilleurs possibles ? Suis-je déjà suffisamment couvert par mes autres assurances ?
- Ai-je lu le contrat de crédit ou de prêt et ai-je compris les conditions proposées ?

Pour découvrir la meilleure base pour choisir une carte de crédit, demandez-vous comment vous songez l'utiliser.

- Si j'ai l'intention de payer la facture chaque mois, y a-t-il des frais annuels ou autres ?
- Si j'ai l'intention d'utiliser cette carte de crédit pour payer mes achats, quel en est l'intérêt ? Sur quoi l'intérêt est-il calculé (Il y a des méthodes plus chères que d'autres). Y a-t-il une limite de crédit, et, si oui, est-elle suffisamment haute pour me permettre de faire les achats nécessaires ? Cette carte est-elle acceptée partout ? Paierai-je moins d'intérêt sur le solde débiteur d'un compte bancaire ou sur un emprunt personnel ?
- Cette carte offre-t-elle des prestations supplémentaires ou des avantages spéciaux ?

Le coût du crédit :

Une méthode simple pour comparer différents crédits est de cumuler les sommes totales payées et de les diviser par le nombre de mois de crédit. Ainsi, vous comparez des crédits qui n'ont pas les mêmes manières de calculer les intérêts.

LES ÉCONOMIES

C'est une partie importante du budget. Il peut y avoir deux types d'économies. La première, pour les urgences, telles qu'un voyage imprévu dû à une maladie, ou la perte temporaire de l'emploi. La seconde a un objectif à long terme tel qu'une maison ou un fonds de retraite.

Mettez toujours de l'argent de côté. Quel que soit votre budget et vos revenus. Prendre l'habitude de mettre une somme régulièrement en épargne vous formera pour une gestion éclairée.

LES ASSURANCES

L'assurance médicale (ou la sécurité sociale, selon les pays) est l'un des avantages lié à un emploi ; mais cet avantage n'est pas toujours présent. Sans assurance médicale (ou sécurité sociale), le coût journalier d'un séjour à l'hôpital, sans compter les honoraires médicaux, peut être extrêmement élevé. S'il y a des analyses en laboratoire ou radiographies, le coût est encore plus élevé. Les primes des assurances médicales (ou les déductions pour la sécurité sociale) peuvent sembler élevées, mais elles sont très inférieures au coût réel d'un séjour à l'hôpital. Examinez plusieurs plans d'assurances différents. Assurez-vous que l'option choisie couvre à la fois les frais d'hôpitaux et les honoraires médicaux. Voir aussi la possibilité d'assurances complémentaires qui prennent en charge ce que la sécurité sociale ne couvre pas.

L'assurance sur la vie

Il serait bon d'envisager une assurance qui couvrirait les frais d'enterrement du principal salarié et assurerait la subsistance de la famille pendant une période de six mois à un an. Ceci laisserait à votre conjoint le temps suffisant pour prendre les arrangements rendus nécessaires par votre décès.

L'ARGENT DE POCHE

L'idée d'argent de poche personnel peut vous paraître quelque chose de nouveau ; mais c'est un bon moyen d'éviter d'éventuels conflits. Puisque un jeune couple forme une unité familiale, beaucoup considèrent l'argent gagné comme faisant partie du budget commun et non comme gagné individuellement. Cependant, en tant qu'individus, chacun de vous peut considérer certaines choses à acheter comme importantes. Mais votre conjoint peut les considérer comme non nécessaires et souhaiter plutôt acheter autre chose (dans les limites du raisonnable, bien entendu). L'argent de poche est destiné à répondre à ce besoin. Aucun n'est responsable devant l'autre de l'utilisation de cette somme. Le montant doit être fixé par accord mutuel. Il n'a pas besoin d'être très élevé. Un couple s'est contenté de quelques euros par semaine, qu'il a appelé « argent fou », destiné à être dépensé ou épargné selon le désir de chacun.

L'« ENRICHISSEMENT » DU MARIAGE

Un poste qui doit figurer dans le budget de chaque couple est le fonds destiné à l'« enrichissement » du mariage. Il y a de bonnes raisons à cela. Tout ce qui a de la valeur doit être entretenu. Dans le mariage, il est important de prévoir des activités spéciales qui entretiennent l'amour : un repas à l'extérieur une fois par mois, ou un week-end loin des soucis et des problèmes. Il sera peut-être nécessaire d'économiser pendant deux ou trois mois pour financer ce week-end, mais la somme économisée mensuellement peut s'accumuler pour alimenter le fonds d'« enrichissement » du mariage.

L'ÉLABORATION D'UN BUDGET

(Voir documents 8/6 et 8/7, p. 133-134, sur « Le budget »)

Les suggestions suivantes peuvent aider au dialogue avec le futur couple au fur et à mesure qu'il comprendra comment instaurer de bonnes habitudes financières.

1. Mettez ensemble par écrit vos objectifs financiers. Que ce soient des objectifs réalistes et sur lesquels vous êtes d'accord.
2. Utilisez un budget mensuel ou hebdomadaire mis par écrit pour déterminer vos dépenses d'après vos revenus, en :
 - a. déterminant votre revenu réel ;
 - b. prévoyant vos dépenses.
3. Ouvrez un compte destiné à régler les factures.
4. Décidez lequel de vous sera responsable de la gestion de vos revenus et de vos dépenses (budget).
5. Archivez les documents importants (y compris certificats, testaments, contrats d'assurance, reçus, etc., nécessaires pour les déclarations d'impôts).
6. Prévoyez de réexaminer périodiquement votre budget. Vous devez vous engager à communiquer constamment sur les questions financières et sur leur gestion appropriée.
7. Méfiez-vous de vos cartes de crédit.
8. Soyez d'accord sur la nécessité de vous tenir à votre budget.

9. Souvenez-vous de la place du crédit dans votre gestion financière :
 - Pouvez-vous vous le permettre ?
 - Le crédit n'est pas un moyen d'acheter ce que vous ne pouvez pas vous permettre d'acheter.
10. Même si vous échouez d'abord, persévérez, après un réexamen soigneux de votre budget. Soyez décidés à réussir.
11. Mettez au point un programme d'assurance sur la vie.
12. Mettez au point une stratégie d'investissement régulier (y compris l'achat d'un logement).
13. Prévoyez le paiement de vos impôts.
14. Rédigez votre testament. (Voir document 8/9, p. 138 : « Pourquoi rédiger un testament »)
15. Réévaluez votre budget chaque année. Le coût de la vie et vos priorités peuvent changer.

QUESTIONS À POSER POUR ÉVITER LES ACHATS FAITS SUR UN COUP DE TÊTE

1. En avons-nous vraiment besoin ?
2. Le prix est-il justifié ?
3. Est-ce le meilleur moment pour acheter ?
4. Êtes-vous sûr qu'un autre article ne ferait pas aussi bien l'affaire ?
5. Êtes-vous sûr que cet article ne présente pas d'importants inconvénients ?
6. Même si son prix est excessif, cet article satisfera-t-il un besoin intérieur ?
7. Ai-je vérifié ce qu'est cet article ?
8. Si c'est une « occasion », est-ce tout de même un modèle courant ?
9. S'il est en solde, est-ce véritablement une bonne affaire ?
10. Connaissons-nous la réputation du magasin qui le vend ?
11. Ce magasin offre-t-il un service après-vente ?

Prenez votre décision d'après le nombre de réponses positives :

9–11	Vous pouvez l'acheter
6–8	Réfléchissez
0–5	Ne l'achetez pas !

(Voir document 8/8, p. 135-137) : « Les priorités financières »)

DOCUMENT 8/1 : PARLONS D'ARGENT

1. Savez-vous combien chacun de vous gagne ou perçoit par d'autres sources ?
2. Comment ferez-vous, tous les deux, pour veiller sur la manière dont l'argent est dépensé ?
3. Garderez-vous de l'argent :
 - a. caché à la maison ?
 - b. sur un compte bancaire ?
 - c. dans une société d'investissements ?
4. Vos comptes seront-ils à un seul nom, seront-ils des comptes joints ou séparés ?
5. Comment déciderez-vous comment dépenser votre argent ?
6. Que pensez-vous :
 - a. d'un emprunt ?
 - b. du crédit ?
 - c. des économies régulières ?
 - d. de l'assurance vie ?
7. Qui paiera :
 - a. Le crédit ou le loyer ?
 - b. les impôts ?
 - c. l'assurance et les taxes de la voiture ?
 - d. les factures de téléphone ?
 - e. les vacances ?
 - f. les cartes de crédit ?
 - g. les factures d'électricité, de gaz et de chauffage ?
8. Avez-vous envisagé un compte d'épargne ?
9. De quelle somme pensez-vous devoir disposer par semaine pour faire exactement ce que vous en voulez (argent de poche) ?
10. Laquelle de ces descriptions aide à définir votre attitude envers l'argent ?
 - a. généreux
 - b. pingre
 - c. prudent
 - d. dépense dès que possible
 - e. heureux de pouvoir en parler
 - f. pas heureux de pouvoir en parler
 - g. garde « une poire pour la soif »
 - h. économise toujours beaucoup

DOCUMENT 8/2 : VOS PARENTS ET LES QUESTIONS D'ARGENT

Nos attitudes face à l'argent sont souvent modelées par l'exemple donné par nos parents. Ces attitudes, même si nous ne les exprimons pas, affectent notre manière de penser concernant l'argent, la façon de le dépenser et d'aborder les discussions sur ce sujet avec notre conjoint.

Lisez les déclarations ci-dessous et réfléchissez comment vos parents géraient ces problèmes. Cochez « vrai » ou « faux » selon la déclaration qui reflète le plus exactement les attitudes et les actions de vos parents. Puis demandez à votre conjoint de faire de même pour ses parents, et discutez vos réponses respectives. Vous serez peut-être surpris de constater à quel point les manières d'agir de votre famille continuent à modeler votre vie aujourd'hui ; et vous et votre conjoint commencerez peut-être à envisager vos problèmes financiers sous un angle différent.

1. Je n'ai jamais su combien gagnait mon père (ou ma mère).
Elle vrai faux
Lui vrai faux
2. Mes parents discutaient ouvertement les questions d'argent devant nous.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
3. Mes parents étaient en désaccord sur les questions d'argent plus que sur n'importe quel autre sujet domestique et de vie familiale.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
4. Mes parents considéraient que beaucoup dépenser était un péché.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
5. Mes parents pensaient que dépenser sans compter était un signe de réussite.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
6. Lorsque j'étais enfant, nos parents nous faisaient « gagner » notre argent de poche en nous faisant faire des travaux domestiques.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
7. Sauf pour la maison et la voiture, mes parents n'ont jamais rien acheté avant d'avoir la somme disponible.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
8. Mes parents ont été élevés dans des circonstances financières aisées.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
9. Je peux dire que j'ai grandi dans une famille aisée.
Elle vrai faux
Lui vrai faux

-
10. Mes parents ont pris soin de nous apprendre à donner pour l'œuvre du Seigneur.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
11. C'est ma mère qui réglait les factures et veillait sur la situation financière de notre famille.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
12. C'est mon père qui réglait les factures et veillait sur la situation financière de notre famille.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
13. Mes parents réglaient toujours leurs factures et les mensualités de leurs crédits.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
14. Mes parents vivaient au-dessus de leurs moyens.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
15. Mon père donnait à ma mère son « argent de poche ».
Elle vrai faux
Lui vrai faux
16. Mes parents tenaient un budget.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
17. Mes parents préféraient dépenser en biens tangibles (appareils, meubles) plutôt que sur des « intangibles », tels que repas au restaurant, cinéma et vacances familiales.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
18. Ma mère était tellement économe et écologique qu'elle gardait les sacs en plastique des achats pour les réutiliser.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
19. Mes parents achetaient une nouvelle voiture tous les deux ou trois ans.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
20. Lorsque j'étais enfant et que j'avais envie de quelque chose, mes parents me disaient parfois : « Nous ne pouvons pas nous le permettre. »
Elle vrai faux
Lui vrai faux
21. Mes parents aimaient boursicoter.
Elle vrai faux
Lui vrai faux

-
22. Mes parents préféreraient payer pour une prestation de service plutôt que de le faire eux-mêmes.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
23. Mes parents s'attendaient à ce que je contribue au financement de mes études.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
24. Chez nous, Noël était toujours marqué par une abondance de cadeaux chers.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
25. Mes parents pensaient qu'il était important de faire aussi bien que les voisins.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
26. Pour mes parents, un compte en banque bien garni représentait la sécurité.
Elle vrai faux
Lui vrai faux
27. Mes parents considéraient l'argent comme quelque chose à dépenser et dont il fallait profiter.
Elle vrai faux
Lui vrai faux

DOCUMENT 8/3 : A DISCUTER ENSEMBLE

Discutez autant de questions que le temps le permettra :

1. Dans quels cas devez-vous dépenser plus pour obtenir la qualité, et dans quels cas devez-vous fermer les yeux sur la qualité pour pouvoir économiser ?
2. Quelles sortes de vacances souhaitez-vous ? Combien vous coûteront-elles ? Comment économiserez-vous dans ce but ? Avec quelle fréquence prendrez-vous des vacances ?
3. Quelle sorte de voyage de noce prendrez-vous ? Combien vous coûtera-t-il ? Comment le financerez-vous ?
4. Comment gérez-vous les finances ? Quelles attitudes envers l'argent apportez-vous dans votre mariage ?
5. Que considérez-vous comme une nécessité, et que considérez-vous comme un luxe ?
6. Quels types de comptes de crédit d'achat aurez-vous ? Quelle somme chacun de vous se sent-il à l'aise de devoir sur ces comptes ? Ces comptes seront-ils utilisés régulièrement ou seulement en cas d'urgence ?
7. Que pensez-vous du fait d'emprunter aux membres de votre famille ?
8. Quels sont vos objectifs financiers ?
9. Quand commencerez-vous à vous acheter des meubles ? De quel type ? Combien dépenserez-vous pour cela ?
10. Quels sont les principaux appareils que vous achèterez ?

PETITE BIBLIOGRAPHIE POUR VOUS AIDER À FAIRE FACE AUX PRESSIONS FINANCIÈRES

Thierry Gallois, *Psychologie de l'argent*, Paris: L'Archipel, 2003, 251 p.

Marie-Claude François-Laugier, *Comment régler ses comptes avec l'argent*, Paris : Payot, 2004, 239 p.

DOCUMENT 8/4 : LES PERSPECTIVES FINANCIÈRES

Les questions d'argent constituent une partie importante de la vie conjugale puisqu'elles affectent la plupart des activités. Vos attentes sur la manière de dépenser l'argent peuvent être très différentes de celles de votre conjoint. C'est pourquoi les possibilités de désaccord sont nombreuses. Cochez la réponse qui représente le plus exactement vos sentiments dans les déclarations suivantes. Puis, comparez vos réponses avec celles de votre conjoint.

1. Je crois que l'épouse doit travailler en-dehors de son foyer :
 jamais toujours parfois autre opinion : _____

2. Après la naissance des enfants, je crois que l'épouse doit travailler en-dehors de son foyer :
 jamais toujours parfois autre opinion : _____

3. Si l'épouse travaille en-dehors du foyer, nous prévoyons ceci :
 notre argent figurera sur un seul compte
 ce qu'elle gagne lui appartiendra
 elle réglera certaines dépenses
 elle peut faire ce qu'elle veut de ce qu'elle gagne
 autre opinion : _____

4. Mon attitude envers les dettes, les cartes de crédit, les emprunts d'argent et les paiements à tempéraments est la suivante :
 les utiliser fréquemment
 ne les utiliser que lorsque c'est nécessaire
 les éviter comme la peste
 les contrôler tant que ce ne sont pas eux qui vous contrôlent
 autre opinion : _____

5. Notre carnet de chèques sera détenu et géré par :
 lui elle les deux

6. Les factures seront réglées par :
 lui elle les deux

7. L'importance de vivre dans les limites de son budget est :
 très grande faible modérée nulle

8. L'importance de la dîme et des offrandes est :
 très grande faible modérée nulle

9. L'importance d'ouvrir un compte d'épargne et de « garder une poire pour la soif » est :
 très grande faible modérée nulle

10. Si nous devons subir des difficultés financières :
 je prendrais un second emploi
 je demanderais à mon épouse de travailler en-dehors du foyer
 je réduirais les dépenses
 j'emprunterais et regrouperais les factures
 autre solution : _____

11. Pour moi, l'importance de l'assurance sur la vie et la santé est :

- très grande faible modérée nulle

12. Accepter une aide financière de mes beaux-parents :

- me chagrinerait
 se ferait avec reconnaissance
 dépendrait des circonstances
 autre opinion : _____

13. Si j'héritais d'une grosse somme d'argent, voici ce que j'en ferais :

DOCUMENT 8/5 : QUESTIONNAIRE SUR LES FINANCES

Cochez les réponses qui correspondent à vos sentiments sur les éléments suivants :

	Peu important	Souhaitable	Utile	Nécessaire
Assurance sur la vie				
Un téléviseur pour chacun				
Des meubles neufs				
Une chaîne stéréo				
Un compte d'épargne				
Une voiture				
Deux voitures				
Un bateau				
Planifier le budget familial				
Être propriétaire de sa maison en 10 ans				
Donner 10% de son revenu à l'Église				
Un lave-vaisselle				
Un mixeur				
Nettoyage à sec				
Une caravane				
Des animaux domestiques				
Un service de porcelaine complet				
Des dons à des œuvres charitables				
Une épouse qui travaille				
Des vacances chaque année				
La climatisation				
Poursuivre ses études après le mariage				
Un plan d'économie à long terme				
Une assurance médicale				
Des cartes de crédit				
Des achats à tempérament				
Une moto				
Une fois par semaine chez l'esthéticienne				

DOCUMENT 8/6 : LE BUDGET			
		hebdomadaire	mensuel
REVENUS	Lui		
	Elle		
	Autres		
	Total des revenus		
DÉPENSES			
1. Foyer	Loyer/crédit		
	Réparations/entretien		
	Electricité		
	Téléphone		
	Impôts		
	Eau		
	Chauffage		
2. Nourriture	Foyer		
	Restaurant		
3. Déplacement(s)	Carburant		
Voiture(s)	Taxes		
	Réparations/entretien		
Transport en commun	Bus/train/métro		
4. Assurances	Logement		
	Voiture(s)		
	Foyer		
	Sur la vie		
	Médicales		
5. Personnel	Vêtements/chaussures		
	Cadeaux		
	Etudes		
	Argent de poche		
	Vacances		
6. Église	Dîmes		
	Offrandes		
7. Économies			
8. Divers			
TOTAL DES DÉPENSES			

DOCUMENT 8/7 : BUDGET PRÉVISIONNEL DE LA PREMIÈRE ANNÉE		
DÉPENSES VARIABLES		
Vêtements		
Meubles et équipement, y compris réparations		
Soins médicaux et dentaires		
Contributions charitables		
Cadeaux, réceptions, loisirs, passe-temps		
Dépenses courantes :	Nourriture	
	Nettoyage des vêtements	
	Pharmacie	
	Livres, journaux	
	Entretien de la voiture	
	Argent de poche	
TOTAL DES DÉPENSES VARIABLES :		
Faites le total de toutes les dépenses variables et divisez par 12 pour calculer la somme que vous devez mettre de côté chaque mois pour couvrir les dépenses variables.		
DÉPENSES FIXES		
Déductions pour impôts		
Logement :	Loyer	
	Remboursement de l'hypothèque	
	Impôts et taxes	
Dépenses énergétiques :	Gaz	
	Électricité	
	Téléphone	
	Eau	
	Chauffage	
Église :	Dîme	
	Offrandes	
Paiements réguliers :	Emprunts	
	Achats à crédit	
	Autres	
Cotisations professionnelles		
Cotisations associatives		
Primes d'assurance		
Taxes automobiles		
Économies régulières		
TOTAL DES DÉPENSES FIXES :		
Divisez par 12 pour calculer la somme que vous devez mettre de côté chaque mois pour couvrir vos dépenses fixes.		
1. Calculez vos revenus totaux pour votre première année de mariage (total des revenus annuels) :		
2. Additionnez vos dépenses variables et vos dépenses fixes pour l'année (total des dépenses annuelles) :		
Déduisez 2 de 1 pour savoir si vous êtes « dans le rouge » ou non :		

DOCUMENT 8/8 : LES PRIORITÉS FINANCIÈRES

1. Imaginez d'abord que vous-même et votre conjoint vivez avec un très faible revenu au moment de votre mariage.

Puis examinez la liste des différents types de dépenses ci-dessous. Choisissez celui qui vous paraît le plus important. Inscrivez son numéro dans la case A ci-dessous. Choisissez ensuite celui qui vient tout de suite après par ordre d'importance. Inscrivez son numéro dans la case B. Ainsi de suite pour les postes suivants, par ordre décroissant d'importance.

1	Réparation des appareils	18	Coiffeur
2	Frais bancaires et financiers	19	Assurances et factures médicales
3	Livres, revues, journaux	20	Vacances
4	Assurance automobile	21	Entretien de la maison
5	Entretien de la voiture	22	Assurance de la maison
6	Paiements sur la voiture	23	Courrier
7	Offrandes	24	Divers
8	Vêtements du mari	25	Carburant
9	Vêtements de la femme	26	Impôts
10	Dons à d'autres organisations	27	Loyer/hypothèque
11	Nettoyage à sec	28	Économies
12	Dépenses éducatives	29	Argent de poche du mari
13	Électricité	30	Argent de poche de la femme
14	Réceptions	31	Trousseau du futur bébé
15	Nourriture et fournitures pour la maison	32	Téléphone
16	Meubles	33	Dîme
17	Cadeaux, anniversaires, Noël	34	Eau

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

Lorsqu'il y aura un chiffre dans chacune des cases A à K, vérifiez si le chiffre du poste qui vous paraît le plus important est bien dans la case A. Les cases B à K doivent contenir le chiffre des dix autres postes classés par ordre décroissant d'importance. Ne laissez aucune case vide.

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES D'APRÈS VOS SENTIMENTS ET VOS ATTENTES, MÊME SI VOUS N'AVEZ PAS ENCORE DÉTERMINÉ TOUS LES DÉTAILS ENSEMBLE.

2. De quel revenu vous et votre futur conjoint aurez-vous besoin lorsque vous serez mariés pour pouvoir vivre confortablement ? Indiquez la somme mensuelle, calculée nette après déduction des impôts : _____

3. En général, dans votre futur foyer, qui remplira la plupart des chèques et réglera la plupart des factures?

moi mon futur conjoint

Expliquez brièvement pourquoi précisément cette personne :

4. Comment envisagez-vous les prévisions budgétaires dans votre futur foyer ? Lisez soigneusement ce qui suit : certaines options peuvent paraître semblables ; en réalité, elles sont très différentes. Ne choisissez qu'une seule option :

- a. Je pense qu'il vaut mieux prendre les choses comme elles viennent. Je n'ai pas envie d'élaborer un budget.
- b. C'est la femme qui fera toute la planification, sans ennuyer son mari avec les détails.
- c. C'est la femme qui fera toute la planification ; mais elle informera son mari de ce qu'elle fait.
- d. C'est la femme qui fera la plus grande partie de la planification ; son mari l'aidera partiellement.
- e. Mari et femme feront toute la planification ensemble, ou la plus grande partie ; s'ils ne sont pas d'accord, c'est le mari qui prendra la décision finale.
- f. Le mari fera la plus grande partie de la planification ; sa femme l'aidera partiellement.
- g. C'est le mari qui fera toute la planification ; mais il informera sa femme de ce qu'il fait.
- h. C'est le mari qui fera toute la planification, sans ennuyer sa femme avec les détails.

5. Lorsque vous et votre conjoint déciderez d'acheter une voiture, combien pensez-vous être prêts à investir dans une voiture ? _____ (pour couvrir le prix de la voiture et de son financement).

6. Certaines personnes se sentent mal à l'aise d'avoir recours à des crédits. Quelle dette totale (à l'exception du crédit sur votre maison) pourriez-vous avoir au cours de la première année de votre mariage sans vous sentir anxieux ou mal à l'aise ?

7. Quel loyer mensuel êtes-vous disposé à payer pour le type de maison ou d'appartement que vous prévoyez d'habiter pendant les premiers mois suivant votre mariage ?

-
8. Tôt ou tard, vous pouvez être amenés à acheter une maison ou un appartement. En plus du premier dépôt, vous et votre conjoint devrez probablement emprunter (c'est-à-dire, signer un crédit pour votre maison). Quelle somme pensez-vous que vous et votre conjoint pouvez emprunter en toute sécurité pour acheter votre maison ?

9. Combien d'années pensez-vous qu'il faudra, à vous et à votre conjoint, pour rembourser ce crédit ? (cochez une case) :

5 10 20 25 30 35 autre : _____

10. A votre avis, à combien s'élèveront les remboursements mensuels du crédit ?

ASSUREZ-VOUS QUE VOUS AVEZ RÉPONDU À TOUTES LES QUESTIONS

DOCUMENT 8/9 : POURQUOI RÉDIGER UN TESTAMENT ?

Il est convenable que chaque couple fasse un testament. Il y a à cela plusieurs raisons :

1. Cela vous permet de désigner un tuteur pour vos enfants encore mineurs. C'est particulièrement important au cas où votre conjoint ne vous survivrait pas.
2. Vous pouvez donner des informations sur vos biens et des conseils sur leur répartition.
3. Vous pouvez spécifier, en ce qui concerne la répartition de vos biens :
 - d. à qui ils doivent aller, et dans quelles proportions ;
 - e. à quel moment cela doit être fait ;
 - f. comment ils doivent être protégés, et par qui ils doivent être gérés (exécuteur testamentaire).
4. Vous pouvez, dans de nombreux cas, réduire les frais consécutifs au décès et administratifs, ce qui permet de laisser une plus grande proportion de vos biens à vos survivants.

Au cas où vous mouriez sans avoir fait de testament (« intestat »), vous perdez les avantages énumérés ci-dessus ; et, en plus :

1. Cela peut révéler une certaine indifférence de votre part, laquelle peut très bien se transmettre aux personnes chargées de gérer vos biens.
2. Vos biens seront répartis selon les lois en vigueur, dont les stipulations sont nécessairement d'ordre général et inflexible, et qui peuvent occasionner une répartition différente de celle que vous auriez souhaitée.
3. En l'absence de famille immédiate, vos biens peuvent aller à des membres de votre famille pour lesquels vous n'avez aucun intérêt particulier, ou même à l'État.

NOTE : Il vaut mieux contacter votre notaire pour vous assurer que vos souhaits seront respectés sans complications juridiques. N'essayez pas de rédiger votre testament vous-même.

Informez-vous si le mariage ou le remariage fait immédiatement perdre toute validité à un testament. Dans certains pays, le divorce annule ce qui avait été prévu pour le conjoint survivant.

Un testament peut être rédigé avant un mariage en y incluant la déclaration suivante :

« En prévision de mon mariage avec Monsieur (Mademoiselle) _____ et à condition que ce mariage soit célébré. »

NEUVIÈME RENCONTRE : PRÉPARATION DE LA CÉRÉMONIE

Dans cette session le pasteur doit se mettre d'accord avec le couple pour déterminer tous les détails en rapport avec la cérémonie de mariage : date, lieu, forme, style, etc. Il devra s'assurer que le déroulement de la cérémonie choisi préserve la dignité et le caractère sacré de l'occasion, respecte les normes de l'Église, et souligne les engagements prononcés par le couple. Pour toute question qui toucherait à des autorisations ecclésiastiques, voir section « Les responsabilités du pasteur ».

Pour une théologie de la cérémonie de mariage, voir document en annexe.

PLANIFICATION DE LA CÉRÉMONIE DE MARIAGE

Le déroulement de la cérémonie religieuse comprend ces moments principaux :

1. Invocation de la présence de Dieu
2. Présentation de la cérémonie et des époux
3. Méditation
4. Echange des engagements
5. Demande de bénédiction du couple
6. Echange d'alliances (ou équivalent)
7. Recommandation du nouveau couple aux bons soins de l'Église

Pour une suggestion de programme classique voir le *Mémento du pasteur*..

Le pasteur veillera à respecter dans la mesure du possible les souhaits des mariés et de leur famille et/ou amis pour agrémenter la liturgie de la cérémonie (textes, poèmes, chants, musique, décoration, etc.).

UTILISATION DES LOCAUX

S'il y a décoration, changement de disposition de la salle de culte ainsi que s'il y a réception, banquet, soirée, etc. dans les locaux de l'église, l'accord de l'église pour tous les détails doit être négocié au préalable.

ÉLABORATION DES TEXTES D'ENGAGEMENT

1. Les textes expriment l'engagement total et réciproque du couple dans une relation permanente et pour la vie.
2. Le couple devrait se sentir libre de les formuler de manière personnelle, avec l'accord du pasteur chargé de présider, qui doit s'assurer qu'ils reflètent le sentiment d'engagement mentionné plus haut.
3. On peut adopter les textes classiques inclus dans le *Manuel du prédicateur*, ou adapter aux besoins et goûts du couple ceux donnés à titre indicatif, dans la suite de ce document.

QUELQUES SUGGESTIONS

1. LUI : Moi, Gérard, je te prends, toi, Catherine, comme épouse, et, ce faisant, je te consacre ma vie avec ses chagrins et ses joies, ses épreuves et ses victoires, pour partager avec toi toutes les expériences de la vie. Cet engagement se fait dans l'amour, sera gardé par la foi, vécu dans l'espérance, et renouvelé chaque jour par la grâce de Dieu.

ELLE : Moi, Catherine, je te prends, toi, Gérard, pour époux, et, ce faisant, je te consacre ma vie avec ses chagrins et ses joies, ses épreuves et ses victoires, pour partager avec toi toutes les expériences de la vie. Cet engagement se fait dans l'amour, sera gardé par la foi, vécu dans l'espérance, et renouvelé chaque jour par la grâce de Dieu.

2. LUI : De tout mon cœur, Céline, je me donne à toi et je te prends pour épouse. Je m'engage à te respecter, t'encourager et te soutenir. Je m'engage à t'aimer dans les hauts et les bas de la vie quotidienne ; à te reconforter dans les moments de chagrin ; à partager avec toi les moments de joie ; à partager avec toi les responsabilités d'un foyer chrétien ; à accepter ta personnalité ; à assumer que tu sois différente de moi et à te laisser la liberté d'être toi-même. Je désire m'unir à toi pour que nos vies s'accomplissent ensemble avec Dieu.

ELLE : Je te prends, Bernard, devant Dieu, pour mon époux. Je te prends comme tu es maintenant et dans ce que tu deviendras. Je t'aimerai lorsque la vie sera tranquille et lorsqu'elle sera agitée ; lorsque je serai fière de toi et lorsque je serai déçue de toi ; dans les loisirs et dans le travail. Du plus profond de mon être, je m'efforcerai d'être fidèle et honnête envers toi, pour te rendre heureux.

3. LUI (en prenant la main de la mariée): Moi, Charles, je m'offre complètement à toi, Barbara, pour être ton époux légitime, et promets de t'être fidèle dans les bons moments comme dans les mauvais, dans la maladie comme dans la santé. Je m'engage à t'aimer et t'honorer tous les jours de ma vie.

ELLE : Charles, je t'accepte comme époux, et, moi, Barbara, je m'offre complètement à toi, pour être ton épouse légitime. Je promets de t'être fidèle dans les bons moments comme dans les mauvais, dans la maladie comme dans la santé. Je t'aimerai et t'honorerai tous les jours de ma vie.

LES DEUX : Je t'accepte comme épouse/époux et invite la communauté chrétienne à être témoin de notre union.

4. LUI : Devant Dieu qui préside à notre mariage et devant nos amis ici présents, petite communauté représentant l'église et la société, je veux déclarer ceci :

Carole, je souhaite être ton époux et que tu te joignes à ma vie en tant qu'épouse. En ce moment, je me donne à toi. J'agis avec confiance dans notre avenir car je crois que Dieu guide notre voyage ensemble et que chaque nouveau jour sera pour nous une nouvelle rencontre d'approfondissement mutuel.

ELLE : Devant Dieu, qui préside à notre mariage, et devant nos amis, qui en sont témoins, je déclare avec bonheur :

Eric, je souhaite être ton épouse et que tu sois mon époux. J'approche cet instant avec la certitude que Dieu nous unit encore plus que notre amour. Je joins mon destin au tien avec confiance dans un engagement total. Avec une ferme confiance dans ton amour pour moi, et avec tout mon respect pour toi, je te promets mon amour, imparfait comme moi, mais total et permanent. Je te promets mon soutien dans les grands engagements et dans les petits. Je te promets ma fidélité, mon appui et mon affection.

5. LUI : Claire, je te prends comme épouse à partir d'aujourd'hui, pour me joindre à toi et partager tout ce qui est à venir, pour donner et recevoir, pour partager et pour écouter, pour encourager et pour soutenir, et, dans toutes les circonstances de notre vie commune, pour t'être loyal dans toute ma vie et dans tout mon être.

ELLE : Michel, je te prends pour époux ; je promets d'être avec toi dans tout ce qui viendra, de t'aimer et de te respecter, te chérir et te consoler, de partager avec toi les chagrins et les joies qui nous attendent. Je promets d'être fidèle et honnête envers toi. Je m'engage à partager avec toi mon cœur, ma vie et mon amour, avec tout ce que je suis.

6. LUI : En présence de Dieu et de nos amis ici présents, moi, Alain, te prends, Sandrine, comme épouse bien-aimée. Là où tu iras, j'irai ; et là où tu habiteras, j'habiterai. Ton peuple sera mon peuple, ton histoire, mon histoire, ton avenir, mon avenir et ton Dieu mon Dieu. Dans la maladie et dans la santé, dans le succès et dans l'échec, dans la joie et dans la peine, j'ai cette confiance que tu seras la joie de notre famille. Je te donne ma personne et mon amour devant notre Dieu.

ELLE : En présence de Dieu et de nos amis ici présents, moi, Sandrine, te prends, Alain, comme époux bien-aimé. Là où tu iras, j'irai ; et là où tu habiteras, j'habiterai. Ton peuple sera mon peuple, ton histoire, mon histoire, ton avenir, mon avenir et ton Dieu mon Dieu. Dans la maladie et dans la santé, dans le succès et dans l'échec, dans la joie et dans la peine, j'ai cette confiance que tu seras la joie de notre famille. Je te donne ma personne et mon amour devant notre Dieu.

7. ELLE : Moi, Elizabeth, je me tiens, en cette occasion, en présence de Dieu et de nos amis avec l'intention d'exprimer mon amour pour toi, Paul. Je promets de t'aimer tous les jours de ma vie dans la joie, dans l'épreuve et dans le chagrin. Je t'aime pour ce que tu es pour moi et pour ce que tu es pour les autres. Je crois fermement que nous pouvons progresser en tant qu'individus et en tant que couple, en renforçant constamment ce lien. J'espère être toujours pour toi une source d'encouragement, de consolation et d'admiration. Bien que je t'aime tellement aujourd'hui, je veux que mon amour continue à croître. C'est pourquoi je souhaite être ton épouse.

LUI : Moi, Paul, m'engage envers toi, Elizabeth, dans un esprit d'amour. Sachant que l'essence de l'amour chrétien vient de Jésus-Christ, je demande à Dieu de me donner chaque jour un peu plus de l'amour qui est en Christ. Je souhaite être pour toi une source d'encouragement et de force. Dans la joie et dans le malheur, je souhaite être le sourire qui reconforte et qui cherche à partager le bonheur. Je souhaite que notre

amour croisse pour apprendre à te connaître toujours mieux afin que nous soyons encore plus proches et véritablement unis en Christ.

8. LUI : Line, je te prends comme épouse et je me donne à toi. Je m'efforcerai toujours de communiquer et de partager, de respecter et de croître. Mon amour pour toi veut être fidèle et sincère, et je sais qu'il en sera toujours ainsi tant que nous continuerons à nous aimer, à nous soutenir et à nous chérir l'un l'autre. Je t'aime !

ELLE : Jean, je m'efforcerai toujours de partager avec toi, mon amour, ma vie et mes expériences, d'une manière fidèle et honnête. Je m'efforcerai toujours de faire croître notre amour et de ne jamais le laisser tomber dans le piège d'une sécurité stagnante. Je m'efforcerai toujours de respecter notre individualité tout en renforçant aussi notre unité.

9. LUI (à adapter pour elle) : Je t'aime, Sophie, et je souhaite que tu deviennes mon épouse. Je souhaite que tu m'aimes avec tout ce que tu as et tout ce que tu es. Je souhaite que tu vives avec moi ; pour partager tes pensées, tes désirs, tes espérances, tes craintes ; pour unir nos vies aussi intimement que possible. Je souhaite que tu considères mon destin comme ton destin et exiges de moi ce que j'ai de meilleur ; et que tu m'acceptes et me réconfortes lorsque j'échouerai. Je souhaite que tu m'aides à supporter et à surmonter les difficultés, la maladie et l'égoïsme ; que tu te tiennes près de moi dans les moments difficiles. Je souhaite que tu sois mon amante, ma compagne et la mère de mes enfants. Je souhaite que tu sois le cœur de notre foyer, en aidant, en guidant, et en ajoutant ce qui rend la vie digne d'être vécue.

10. LUI (à adapter pour elle) : Esther, je souhaite être ton époux. Je souhaite que nous soyons ensemble une lumière pour le monde, une manifestation de la puissance et de la gloire de l'amour. Un amour qui commence avec nous, mais qui nous dépasse pour inclure beaucoup d'autres personnes ; un amour qui nous rend humbles et sensibles, courageux, honnêtes et libres. Je souhaite que nous devenions, en nous et par chacun de nous, des canaux de la grâce de Dieu. Je souhaite que nous soyons toujours ouverts au changement et à la croissance, honnêtes avec nous-mêmes, l'un envers l'autre et avec les autres. Que l'amour de Dieu rayonne dans nos vies et dans la vie de ceux qui nous entourent.

C'est tout cela, et beaucoup plus encore, que je souhaite et espère ; c'est tout cela que je te promets, au mieux de mes possibilités. Les mots ne peuvent vraiment décrire la signification de ce que nous faisons ici aujourd'hui ; ils s'efforcent de le décrire, mais demeurent insuffisants. Ceci, dans un sens, n'est que le commencement ; ce que je désire et espère devra finalement attendre d'être exprimé dans notre vie à deux. En toute simplicité et autant que je le peux, je te donne ma vie. Tel est mon désir. C'est le plus que je puisse te donner. A toi de me rendre cette vie encouragée et embellie par ta vie et ton amour.

11. ELLE (à adapter pour lui) : Je t'aime, Robert. Bien des fois, dans les jours passés, j'ai prononcé ces paroles. Elles étaient toujours accompagnées de la responsabilité de me révéler à toi avec transparence et honnêteté pour créer une relation qui nous aide à croître en tant qu'individus et d'aimer davantage les autres à travers l'amour que nous avons l'un pour l'autre. Nous avons travaillé ensemble à préparer ce moment où notre

« nous » va être affirmé. Ce moment est maintenant arrivé, et mon « Je t'aime » prend une nouvelle dimension : celle de l'engagement total.

Non seulement j'aurai continuellement la responsabilité de me révéler moi-même et d'agir honnêtement envers toi, mais je remets tout ce que tu connais, tout ce que je connais aujourd'hui de moi-même et tout ce que je deviendrai, uniquement à toi. Tu occuperas le centre de ma vie dans notre foyer et dans notre marche avec Dieu. Je t'aimerai, te respecterai et croîtrai avec toi aussi longtemps que notre couple vivra. Au travers des années, si des enfants bénissent notre foyer ils y entreront au travers de l'amour que je te remets aujourd'hui. Si des chagrins et des souffrances, tout aussi bien que des joies et des rires entrent dans notre vie, elles aussi entreront dans notre vie au travers de notre amour mutuel, et nous leur ferons face ensemble.

Je suis ton épouse à partir d'aujourd'hui ; je marcherai avec toi chacun de nos lendemains.

12. LUI : Moi, David, je me donne totalement à toi, Estelle, comme époux. Je t'accepte comme épouse, pour t'aimer et te comprendre, me tenir à tes côtés dans la maladie et dans la santé, et en tous temps, pendant tous les jours de notre vie.

ELLE : Moi, Estelle, je me donne totalement à toi, David, comme épouse. Je t'accepte comme époux, pour t'aimer et te comprendre, me tenir à tes côtés dans la maladie et dans la santé, et en tous temps, pendant tous les jours de notre vie.

13. (Pour une cérémonie le soir)

LUI : Nathalie, j'espère que notre mariage sera comme la lumière du soleil qui ne s'éteint jamais, et qu'il fera briller sa chaleur même dans les ombres de notre vie. Puisse chaque journée de notre vie être vécue avec la pleine assurance de l'amour de l'autre. Mon cœur est à toi et mon âme se réjouit en ce jour où nous devenons un seul.

ELLE : Georges, je suis entrée dans ta vie ; avec toi, j'ai trouvé l'amour et le bonheur ; et maintenant, je souhaite devenir ton épouse. Alors que le soleil se couche, annonçant la fin d'une journée et le commencement d'une autre, de même que ce mariage annonce la fin de nos vies indépendantes et le commencement d'une vie nouvelle et heureuse, je désire être à toi pour toujours

14. (Pour un jour de pluie)

LUI : Moi, Georges, désire que toi, Carole, sois mon épouse dans les jours de pluie comme dans les jours de soleil ; puissions-nous survivre à tous les orages et à toutes les saisons jusqu'à l'éternité. Puisse le respect que j'ai pour la vie refléter le respect que j'ai pour toi comme mon épouse et comme être humain.

ELLE : Moi, Carole, souhaite que lorsque toi, Georges, tu regarderas dans le bonheur de notre vie commune, même le chagrin nous montre le chemin de la joie, car les deux sont inséparables. Je suis entrée dans ta vie pour partager joies et peines pour toujours avec toi et avec Dieu.

15. (Pour des jours pluvieux)

LUI : Moi, Michael, te prends, toi, Karine, comme épouse. Je promets de t'aimer et de t'être fidèle sous le soleil et sous la pluie, dans les bons moments comme dans les mauvais, éveillé et endormi, en parlant et dans le silence, tous les jours de notre vie.

ELLE : Moi, Karine, je te prends, toi, Michael, comme époux. Je promets de t'aimer et de t'être fidèle sous le soleil et sous la pluie, dans les bons moments comme dans les mauvais, dans mes actes et dans mes rêves, en parlant et dans le silence, tous les jours de notre vie.

LES DEUX : Devant le Père, avec le Fils, et dans l'Esprit, nous échangeons ces vœux par lesquels nous nous unissons en présence de ces témoins.

DIXIÈME RENCONTRE : APRÈS LE MARIAGE

1. Cette rencontre a lieu habituellement de 6 à 9 mois après le mariage.
2. Elle est destinée à revoir les sujets déjà traités lors des rencontres pré-conjugales, en examinant spécialement s'il existe des domaines dans lesquels se manifeste un problème ou un besoin.
3. Voici quelques sujets qui risquent d'être discutés fréquemment :
 - a. L'ajustement au mariage ; l'acceptation des rôles et des responsabilités respectifs. Quelles difficultés avez-vous éprouvées ?
 - b. La communication : comment abordez-vous vos désaccords ?
 - c. La gestion des finances. Comment vous en sortez-vous ?
 - d. La vie sexuelle. Y-a-t-il épanouissement ?
 - e. La planification familiale : quelle méthode suivre pour vos projets de famille ?
 - f. Les engagements spirituels et les implications dans l'église. Où en êtes-vous ?
 - g. Le temps à passer ensemble : vos loisirs personnels et les premières vacances annuelles ensemble, etc.

(Le « Formulaire d'évaluation du mariage », que vous trouverez à la page suivante peut vous être utile pour faciliter cette discussion).

DOCUMENT 10/1 : FORMULAIRE D'ÉVALUATION : PREMIÈRE ANNÉE DE MARIAGE					
COMMUNICATION					
	1	2	3	4	5
1. Je me sens compris(e)					
2. Mon conjoint partage ouvertement ses idées/sentiments avec moi.					
3. Je me sens écouté(e).					
4. Mon conjoint réagit bien lorsque nous dialoguons.					
5. Nous prenons de bonnes décisions et les réalisons.					
6. Nous acceptons nos différences et résolvons efficacement nos conflits.					
7. Mon conjoint exprime librement son affection envers moi.					
8. Mon conjoint exprime de manière satisfaisante son appréciation pour moi.					
RÔLES RESPECTIFS ET RESPONSABILITÉS					
1. Nous sommes d'accord sur les tâches et les responsabilités domestiques.					
2.. Nous avons instauré une bonne collaboration et un bon travail d'équipe.					
3. Nous avons de bonnes relations avec nos belles-familles.					
4. Mon conjoint se sent émotionnellement indépendant de ses parents.					
5. Nous passons la plupart de nos loisirs ensemble					
6. Nous sommes d'accord sur notre implication dans l'église.					
7. Nous avons un culte de famille régulier.					
GESTION FINANCIÈRE					
1. Nous avons élaboré un budget réaliste et réalisable.					
2. Nous sommes heureux de pouvoir honorer toutes nos obligations financières.					
VIE SEXUELLE					
1. Nous nous sentons à l'aise avec la méthode contraceptive choisie.					
2. Mon conjoint est capable de discuter ouvertement avec moi de nos problèmes et préférences dans le domaine sexuel.					
3. J'ai le sentiment que nous nous sommes bien adaptés sexuellement l'un à l'autre.					
4. Je suis satisfait(e) de notre expérience sexuelle actuelle.					
ENGAGEMENT					
1. Nous sommes d'accord sur les objectifs de notre vie ensemble.					
2. Mon conjoint s'est engagé à réaliser nos objectifs communs.					
3. Nous nous sommes engagés à faciliter notre croissance mutuelle.					
AJUSTEMENTS IMPORTANTS					
Citez trois problèmes ou ajustements importants auxquels vous avez dû faire face, ou que vous avez déjà résolus, ou auxquels vous êtes actuellement en train de faire face depuis votre mariage.					
1.					
2.					
3.					

(Echelle d'évaluation : 1 = presque jamais, 2 = peu souvent, 3 = souvent, 4 = presque toujours, 5 = toujours)

DOCUMENT 10/2 : QUESTIONS POUR JEUNES MARIÉS

	OUI	NON	PAR-FOIS
1. Votre conjoint et vous-même discutez-vous vos différences ?			
2. Avez-vous tendance à garder vos sentiments pour vous-mêmes ?			
3. Vous et votre conjoint vous querellez-vous souvent ?			
4. Votre conjoint vous dit-il/elle quand il/elle est en colère contre vous ?			
5. Cesse-t-il/elle de vous parler sans vous en donner la raison ?			
6. Discutez-vous vos points de vue sur les relations sexuelles dans le couple ?			
7. Réglez-vous vos désaccords à votre satisfaction mutuelle ?			
8. Trouvez-vous difficile de parler avec votre conjoint de certains sujets ?			
9. Trouvez-vous le son de sa voix irritant ?			
10. Etes-vous plus détendu(e) avec d'autres qu'en présence de votre conjoint ?			
11. Votre conjoint omet-il/elle de vous demander votre avis en faisant des plans qui vous concernent tous les deux ?			
12. A-t-il/elle tendance à dire des choses qu'il vaudrait mieux ne pas dire ?			
13. Trouvez-vous nécessaire de faire des remontrances à votre conjoint pour ses défauts ?			
14. Communiquez-vous avec succès avec la famille de l'autre ?			
15. Cela vous gêne-t-il excessivement que votre conjoint exprime ses propres croyances même si celles-ci diffèrent des vôtres ?			
16. Comprenez-vous ses sentiments et ses attitudes ?			
17. Semble-t-il/elle comprendre vos sentiments ?			
18. Vous agace-t-il/elle ?			
19. Pensez-vous qu'il/elle vous critique trop ?			
20. Votre conjoint attend-il/elle que vous ayez fini de parler avant de dire ce qu'il/elle a à dire ?			
21. Vous retenez-vous de dire quelque chose lorsque vous pensez que cela blessera votre conjoint ou envenimera les choses ?			
22. Lorsque apparaît un problème à résoudre, êtes-vous capables, vous et votre conjoint, de le discuter ensemble (dans le calme) ?			
23. Votre conjoint est-il/elle très jaloux(se) de vous ?			
24. Etes-vous très jaloux(se) de lui/elle ?			
25. S'efforce-t-il/elle de vous encourager lorsque vous êtes déprimé(e) ou découragé(e) ?			
26. Evitez-vous d'exprimer votre désaccord avec votre conjoint parce que vous avez peur de le/la mettre en colère ?			
27. Êtes-vous capables, vous et votre conjoint, d'être en désaccord sans perdre votre calme ?			
28. Discutez-vous, vous et votre conjoint, la gestion de vos finances ?			
29. Avez-vous maintenant des désaccords sur les questions d'argent ?			
30. Dit-il/elle souvent une chose tout en voulant en dire une autre ?			
31. Votre conjoint se plaint-il/elle que vous ne le/la comprenez pas ?			
32. Aidez-vous votre conjoint à vous comprendre en lui parlant de vos pensées et de vos sentiments sur les choses ?			
33. Discutez-vous de ce que chacun attend de l'autre comme père et mère ou comme futur père et future mère ?			
34. Vous arrive-t-il de penser que votre conjoint n'est pas celui/celle que vous devriez avoir ?			
35. Votre conjoint boude-t-il/elle souvent ?			
36. Avez-vous l'impression que, sur la plupart des sujets, il/elle sait d'avance ce que vous allez dire ?			
37. Discutez-vous de vos opinions sur l'éducation des enfants ?			
38. Evitez-vous de discuter de vos attitudes et croyances religieuses ?			
39. Discutez-vous jusqu'où vous voulez aller dans vos caresses ?			
40. Est-il plus facile de vous confier dans un(e) ami(e) que dans votre conjoint ?			

DOCUMENT 10/3 : PARLONS DE SEXUALITÉ

1. Chez moi, j'ai été instruit sur la sexualité par _____
2. Lorsque j'étais adolescent, mon attitude envers tout ce qui avait un caractère sexuel était _____
3. Les expressions d'amour que j'observais entre mon père et ma mère consistaient en _____
4. Mes parents me démontraient leur amour en _____
5. Voici ce qu'on m'a dit lorsque j'ai commencé à « sortir » : _____
6. Celui de mes parents qui me semblait le plus à l'aise pour me parler de sujets sexuels était _____
7. Ce qui m'a attiré(e) vers toi pour la première fois est : _____
8. La première fois que nous nous sommes embrassés, je _____
9. Ce que j'attendais sur le plan sexuel, dans nos « premiers échanges », était : _____
10. Si je pouvais revivre cette partie de ma vie, voici ce que je ferais : _____
11. Voici ce que j'aurais aimé te dire lorsque nous avons commencé à avoir des relations sexuelles : _____
12. Lorsque je pense à une expérience sexuelle idéale, celle-ci commence par _____
13. Parfois je souhaiterais que tu prennes l'initiative dans nos relations sexuelles en _____
14. Je peux deviner que tu as envie de relations sexuelles en voyant que tu _____
15. Je me demande si nous ne trouverions pas davantage de plaisir dans nos relations sexuelles en _____
16. Je me soucie parfois de l'image d'amant/de maîtresse que je te donne _____
17. Je me suis demandé si ce serait excitant pour moi de _____
18. Je me demande si cela ne nous apporterait pas davantage de satisfaction si nous prêtions plus d'attention à la période qui précède nos relations sexuelles _____
19. L'une de nos expériences sexuelles les plus belles pour moi a été _____
20. Je pense que nous pouvons augmenter le plaisir que nous tirons de nos relations sexuelles en _____

SOURCES SUPPLÉMENTAIRES DE DOCUMENTATION SUR LA PRÉPARATION AU MARIAGE

Cette petite bibliographie peut servir au pasteur/conseiller pour aller plus loin dans sa formation, ou pour faciliter l'interaction entre le couple et lui-même au cours des sessions de préparation au mariage. Le pasteur/conseiller peut ajouter à son gré des documentations supplémentaires à cette section pour compléter sa documentation personnelle ou pour aider les fiancés à se former par eux-mêmes dans le sujet de la préparation au mariage.

1. En français

Alliés dans l'intimité, D. Allender & T. Longman, La Clairière, Québec, 1998.

Artisan de son mariage, Dr Larry Crabb, Ed. Farel, Marne la Vallée, 1993.

Aimez-vous comme je vous ai aimés : la Bible dans le couple et dans la préparation au mariage, Emmanuel et Catherine Belluteau, Paris, Salvator, 2004.

Bâtir un mariage solide, Manuel de préparation au mariage pour animateurs, Danielle et André Phésor, Paris, FFN, 2002.

Catéchèse catholique du mariage, Noël Barbara, Tours : Forts dans la foi, 1994.

Construire un mariage qui tient le coup, J. & S. Conway, Ed. Farel, Marne la Vallée, 1996.

Couples & Complices, Gary Chapman, Farel, Marne-la-Vallée, 2006.

Découvrons l'amour, Denis Sonet, Ed. Droguet-Arden : Limoges, 1990.

Dites-lui... ce que toute femme aimerait dire à son mari, Dr J. Dobson, Ed. Les bons semeurs, Paris, 1980.

Et couple il les créa, Karin Heller, Paris, Cerf, 2001.

Etre heureux ensemble, Cours de préparation au mariage, (Trad. de Delmer Holbrook, *Preparing for Marriage*, 1985) UFB, 1991 ; aussi dans *Servir*, 1/1986, p. 7-70.

Guide pratique d'éducation familiale, Maurice Tièche, Editions Vie et santé, Dammarie-les-Lys, 1961.

L'acte conjugal, Tim & Beverly Lahaye, Ed. Emmanuel, Monnetier-Mornex, 1984.

« Laissez venir... », Paradigme pour une écoute pastorale. Application au counseling pré-conjugal, Philippe Augendre, *Sciences Pastorales*, Vol. 19/2/2000, p. 135-155.

Les dix clés de la vie en couple, Jacques Poujol et Valérie Duval-Poujol, Empreinte Temps Présent, Paris, 2003.

Le mariage : épanouissement, frustrations, Mireille Robert-Nicoud, Ed. Empreinte, Mazerolles, 1990.

Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus, John Gray, J'ai Lu n° 7133, 1997.

Les langages de l'amour, Gary Chapman, Farel : Marne-la-Vallée, 1998.

Maris, aimez vos femmes, Dr Yves Barthe, Editeurs de Littérature Biblique, Braine l'Alleud, 1997.

Nouveaux rites pour nouveaux couples, Cahiers de l'IRP, N° 44, juillet 2002.

Pour l'amour de l'autre, Georges Vandenvelde, Ed. TDT, Bruxelles, 1984.

Pour le meilleur et pour la vie : Guide de l'harmonie conjugale, Nancy Van Pelt, Caral Gables, Inter-American Division Publishing Association, 1987.

Préparation au mariage (1) Manuel de l'animateur, UFB, 1991.

Préparation au mariage (2) Manuel du couple, UFB, 1991.

Préparation au mariage (3) être heureux ensemble, coffret de 4 cassettes, UFB, 1991.

Projet mariage, CPM, Bruxelles, 1993.

Que ton oui soit oui, Mission Vie et Famille, Cachan, 1978.

Réinventer le mariage, Louis Evely, Paris, Desclée de Brouwer, 1995.

Réussir notre couple, Denis Sonet, Droguet et Ardent, Limoges, 1987.

Sexe et désirs, fruits défendus ou cadeaux de Dieu, Jonathan Hanley, Farel, Marne-la-Vallée, 2006.

Sexualité humaine, Karen et Ron Flowers, Département des Ministères de la famille, 2004.

Vivez, communiquez, Nancy Van Pelt, Madrid: Safeliz, 2000.

Vivre à deux, gérer les conflits dans le couple, Jacques et Claire Poujol, Empreinte, Mazerolles, 1991.

Vivre heureux en couple, Jacques & Claire Poujol, Ed. Empreinte, Paris, 1999.

2. En anglais

A Handbook for Engaged Couples, Alice & Robert Fryling, InterVarsity Press, 1977.

Before I Thee Wed: A Guide to Help Engaged Couples Prepare for Marriage, Carolyn Shealy Self and William L. Self, GC Ministerial Association, 1998.

Before You Say "I Do", Wes Roberts & H. Norman Wright, Harvest House Publishing Company, 1978.

Captivated by Love, Sharing and Enhancing Sexuality in Marriage, Alberta Mazat, Review and Herald, Hagerstown, 1996.

Growing in Remarriage: Working Through the Unique Problems of Remarriage, Jim Smoke, Revell Publishing Company, 1990.

How to Get Married and Stay that Way, Cliff Albritton, Broadman Press, 1982.

Making Love Last Forever, Gary Smalley, Dallas: Word, 1996.

Premarital Counselling, Robert F. Stahman & William J. Hiebert, Lexington Books, Massachusetts, USA, 1980.

Premarital Counseling Handbook for Ministers, Theodore K. Pitt, Judson Press, Valley Forge, Pennsylvanie, USA, 1985.

Reconcilable Differences, Jim Talley, Thomas Nelson, Inc., 1985.

Remarriage and God's Renewing Grace, Dwight H. Small, Baker Book House, Grand Rapids, Michigan, USA, 1986.

Smart Listening for Couples, Nancy Van Pelt, Trade Paper, 2003.

The Complete Marriage Workbook, Nancy van Pelt, Review & Herald: Hagerstown, 1987.

ANNEXE N° 1 : SE REMARIER

Il est bien entendu que le cours de préparation au mariage sera dispensé intégralement aux fiancés qui pensent se remarier ; cette annexe a seulement pour but d'attirer l'attention des couples en situation de remariage sur quelques points essentiels à prendre en compte afin d'assurer au mieux la réussite de leur union.

Il est proposé par ailleurs les exercices « Inventaire pré-conjugal » et « Attentes ».

LES ENJEUX D'UN SECOND MARIAGE

Un tiers de tous les mariages implique le remariage de l'un au moins des deux conjoints.

Le remariage implique :

- a. l'apparition d'une structure familiale différente
- b. la confrontation à un concept différent du mariage et de la vie familiale
- c. le besoin d'établir des règles très réalistes (qu'il faut inventer pour diriger votre vie familiale)

Lorsque, après un veuvage ou un divorce, quelqu'un fait la connaissance d'une personne qui lui plaît, il est important d'avoir une connaissance la plus complète possible de sa situation familiale avant de s'engager dans une relation amoureuse avec elle.

Cette personne est-elle célibataire, veuve ou divorcée ? Depuis combien de temps ? Combien de fois s'est-elle mariée ?

A-t-elle des enfants ? Combien ? Quel âge ont-ils ? Vivent-ils avec elle ? Quels liens ont-ils encore avec l'autre branche de la famille (autre parent – si divorce – grands-parents, etc.) ?

Il est généralement nécessaire de passer par une période de deuil de l'ancienne situation (c'est donc également vrai en cas de divorce) avant d'être prêt émotionnellement à s'engager dans de nouvelles relations. Il arrive, même quand ce deuil est réalisé, qu'à certains moments l'un ou l'autre ait tendance à comparer la nouvelle union à la précédente, notamment pendant la période d'adaptation.

Bien insister sur le fait qu'aucune relation n'est semblable à une autre ; qu'un couple ne peut pas fonctionner sur le modèle d'un autre puisque chaque individu est unique et de ce fait agit et réagit nécessairement d'une façon différente face à des situations qui pourraient être jugées semblables.

Pour prévenir les difficultés et les malentendus il convient que le couple parle ouvertement et avec franchise des raisons du ou des divorces, sans avoir besoin d'entrer dans tous les détails ; cela permet de ne laisser subsister aucun doute chez l'un ou l'autre.

S'IL Y A DES ENFANTS

S'il y a des enfants, il convient de souligner l'importance de l'acceptation du futur conjoint par eux. Cela dépend :

1. de la qualité de la relation que le parent a avec ses enfants,
2. de la manière dont il introduira ce futur conjoint, notamment en tant que substitut parental, dans la cellule familiale où ils évoluent depuis plus ou moins longtemps,
3. de la qualité de l'accueil des enfants vis-à-vis du futur conjoint.

Il est indispensable d'être d'accord sur la nécessaire implication de chacun dans tous les domaines de la vie familiale y compris dans le respect des règles qui fondent l'harmonie du foyer ; de ce fait chaque adulte devra partager les responsabilités dans l'éducation des enfants et la discipline du foyer tout en étant conscient qu'il ne peut prendre la place du parent absent.

Le parent présent doit absolument être au clair sur ce partage et bien intégrer dès le départ que son conjoint a un rôle à jouer auprès de ses enfants pour qu'une vraie vie familiale existe. Il devra le soutenir et lui donner l'autorité nécessaire.

Tout cela requiert du tact entre adultes et vis-à-vis des enfants, du respect mutuel, y compris en ce qui concerne le rythme de progression des enfants dans l'acceptation de quelqu'un d'autre dans leur famille, et de la patience pour une évolution positive et harmonieuse de cette famille recomposée. Cela est d'autant plus important pour le conjoint qui n'a pas eu d'enfant et qui devra se préparer à assumer un rôle de substitut parental.

Dans certains cas, il est nécessaire de prévoir un temps suffisant d'échange avec les composantes de la future cellule familiale.

Il se peut qu'un contrat de mariage soit envisagé par un des futurs conjoints qui possède des biens et souhaite les transmettre à ses enfants issus d'un premier mariage ; cette question devra être clairement débattue avant le mariage afin qu'elle ne devienne pas une source supplémentaire de difficultés.

SE REMARIER APRÈS UN DIVORCE OU VEUVAGE

1. LES ÉTAPES DE LA GUÉRISON

1.1. Première étape : la transition (8-10 mois)

Problèmes fréquents chez le conjoint qui vient de subir un divorce ou la perte du conjoint par décès :

- a. désorganisation, dépression, faible estime de soi, culpabilité, solitude
- b. encore impliqué(e) dans le choc du travail de deuil : refus, colère, tristesse, perte des attachements, on se « laisse aller », etc.
- c. tentative chaotique d'échapper à la détresse
- d. c'est le moment de laisser s'écouler les émotions intenses sans être trop à charge à sa famille ou à ses amis
- e. les schémas de la vie sont perturbés, mais il n'y a pas d'objectifs ni d'engagements visibles
- f. il peut y avoir aussi une certaine excitation face à la nouvelle liberté et à des possibilités nouvelles de refaire sa vie

1.2. Deuxième étape : la guérison (2-3 ans)

Améliorations à atteindre :

- a. moins vulnérable à la dépression et aux fluctuations d'humeur
- b. l'estime de soi revient
- c. restauration d'un schéma de vie stable et d'une identité cohérente mais pas encore fermement intégrée
- d. semble être organisé(e) et bien fonctionner, mais des revers sérieux peuvent détruire les espérances
- e. la décision de s'occuper de ses enfants prend des formes plus concrètes
- f. cherche à s'y retrouver dans la confusion et le caractère destructif du divorce ou de la perte d'un conjoint ; capable d'identifier ce qu'il/elle a appris et a transformé la culpabilité en responsabilité
- g. acceptation de nouveau des responsabilités personnelles
- h. planification concrète de l'avenir
- i. Nouvelles questions :
 - comment restaurer la communauté familiale
 - comment et avec qui refaire sa vie
 - dois-je consulter un spécialiste ?
 - trouverai-je un emploi (si la personne ne travaillait pas auparavant) ?

2. EN CAS DE REMARIAGE ENVISAGÉ APRÈS DIVORCE

2.1. Faites le point

Répondez honnêtement aux questions suivantes :

1. Où en êtes-vous dans votre précédente relation ? Qu'est-ce qui a été résolu ?
2. Quel est votre niveau actuel de fonctionnement (stable ou instable) ?
3. Avez-vous un réseau de soutien ?
4. Faites-vous face à vos responsabilités ?
5. Quels sont vos motifs pour vous remarier ?
6. Où en est votre appartenance à une église ?
7. Quel est le niveau d'acceptation de votre nouveau conjoint par votre (vos) enfant(s) ?

Il y a des réalités à ne pas ignorer :

2.2. Quatre sous-systèmes familiaux différents coexistent dans chaque second mariage :

1. Le nouveau couple
2. L'ex-conjoint et sa famille
3. L'ex-conjoint et les enfants
4. Le beau-parent par remariage et ses enfants

Remarques :

1. Il existera inévitablement des tensions entre ces sous-systèmes.
2. De nombreux individus font partie de plusieurs sous-systèmes à la fois.
3. Il existe une quantité de contraintes et de situations en compétition qu'il faut apprendre à gérer.

2.3. Quatre étapes dans la formation d'un second mariage

1. La dissolution factuelle du premier couple

- a. La tendance à « se laisser aller », à blâmer, à se culpabiliser, la difficulté à surmonter le sentiment de perte.
- b. Les problèmes de développement ou personnels risquent d'être introduits dans une seconde éventuelle relation si elle vient trop tôt (normalement, continuation de la dysfonction précédente).
- c. Le second conjoint recherché a souvent des caractéristiques semblables au premier. On n'apprend pas toujours de ses propres erreurs.

2. Le processus du divorce

- a. Il faut de 8 à 10 mois pour se réajuster et faire face à la colère et au rejet causés par le divorce.
- b. Période de transition ; guérison émotionnelle, autonomie et indépendance retrouvées progressivement.

3. Retrouver un autre éventuel partenaire

De 2 à 4 années sont nécessaires pour refermer émotionnellement la plaie sur la perte et le chagrin précédents. Il est risqué de se remarier avant que le deuil soit fait.

4. Formation de la seconde famille

- a. Un second mariage est différent du premier. Différences de la seconde famille :
 - elle repose sur une perte (au moins)
 - dès le début elle a déjà une histoire
 - elle précède le lien conjugal
 - il y a un parent autre part
 - les enfants appartiennent à un autre foyer (le second)
 - il n'existe aucune dépendance juridique entre les enfants et leur beau-parent par remariage
 - les quatre sous-systèmes coexistent
- b. Problèmes :

(i) Problèmes concernant le conjoint :

La guérison par rapport à l'ancienne relation n'est pas facile : il y aura toujours la tentation de faire des comparaisons.

Comment s'adapter l'un à l'autre dans cette nouvelle relation ?

Communication, prise de décisions.

Planification financière.

(ii) Problèmes concernant les enfants :

Les enfants sont un problème majeur, et souvent la plus grande source de difficultés dans un remariage :

Avec qui vont-ils vivre (parent ou beau-parent par remariage) ?

Lequel de leurs parents aura leur garde et le droit de visite ?

Comment les élèverons-nous (attente du conjoint) ?

Les enfants peuvent entrer en compétition avec la relation conjugale.

Jalousie au sujet des enfants (ceux de chacun des deux conjoints).

Rancune au sujet des enfants.

Comment entretenir des relations durables avec les parents ex-conjoints ?
Comment instaurer une relation positive avec le beau-parent par remariage ?
Comment protéger les relations des enfants dans le réseau familial recomposé.
Le nouveau couple désire-t-il avoir des enfants ?

3. Ce qui annonce des ennuis pour les seconds mariages

- De grandes différences dans le vécu des étapes du cycle de vie familiale pour chacun des deux conjoints (par exemple : l'un est célibataire et l'autre est veuf ou divorcé).
- Le refus de reconnaître la perte précédente et d'en faire le deuil.
- Les préoccupations au sujet de (ou causés par) l'ex-conjoint.
- D'importants problèmes non résolus par rapport à la précédente relation.
- L'incapacité d'abandonner certains liens avec sa première famille alors que des frontières précises n'ont pas été tracées autour de la nouvelle famille.
- Se comporter comme une première famille nucléaire ordinaire.
- Un faible niveau d'adaptation des enfants.
- La non-prise de conscience du couple des différences entre leur nouveau rôle de parents et l'ancien.

4. REMARIAGE ET MATURITÉ

Dans le cas d'un remariage, le conseiller devra attirer soigneusement l'attention de chaque conjoint sur la situation spirituelle et émotionnelle de leur futur conjoint. Quelques facteurs importants de ce processus sont :

- a. Trouver ce que la personne concernée a appris de sa première expérience de mariage. En cas de divorce, quelle est la part de responsabilité qu'elle assume dans la rupture de son mariage.
- b. Découvrir si cette personne a bénéficié de conseils ou d'une thérapie pendant ou après son premier mariage, si cette personne a fait son deuil, ou si elle a encore des problèmes sur le plan psychologique, médical ou juridique qui exigent de l'attention et qui pourraient affecter son remariage.
- c. Considérer les engagements financiers existant envers la famille du mariage précédent et les implications financières du divorce sur la nouvelle union.
- d. Aider l'autre conjoint à prendre conscience des difficultés spécifiques que l'ancien mariage du partenaire peut apporter au couple, surtout s'il y a des enfants.
- e. Réfléchir sur les implications pour le couple du cheminement personnel et spirituel de chaque conjoint.
- f. Faire réfléchir les futurs conjoints sur la réaction éventuelle de l'église à leur mariage.
- g. Échanger sur ce qu'ils attendent de leur future vie dans l'église locale.

INVENTAIRE PRÉ-CONJUGAL

1. LA FAMILLE D'ORIGINE

Comment vous entendiez-vous avec vos parents ?

De quel membre de votre famille vous sentez-vous le plus proche maintenant ?

Votre attitude envers votre père et votre mère lorsque vous étiez enfant/adolescent :

	Père	Mère
Attachement très fort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attachement considérable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Attachement faible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hostilité faible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hostilité considérable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forte hostilité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comment ressentiez-vous, lorsque vous étiez enfant/adolescent, la relation conjugale de vos parents ?

- Ils étaient divorcés ou séparés
- Ils vivaient ensemble, mais en situation de conflit
- Ils vivaient ensemble, mais étaient plutôt malheureux
- Ils vivaient ensemble dans une relation assez heureuse
- Ils vivaient ensemble dans une relation très heureuse et très affectueuse

Quels sont vos sentiments envers la manière dont vos parents administraient la discipline envers vous lorsque vous étiez enfant ?

- Sévère (excessive)
- Très stricte (rigide)
- Adéquate (j'approuvais la manière dont mes parents me traitaient)
- Inconsistante (souvent je ne comprenais pas ce qu'ils attendaient de moi)
- Aucune discipline (je me sentais abandonné, négligé, ignoré)

Quel degré d'indépendance par rapport à vos parents ressentez-vous dans votre expérience actuelle ?

- Relativement aucun
- Insuffisant
- Bon/satisfaisant
- Total : nous n'avons plus aucun rapport

2. LA RELATION PRÉCÉDENTE

Décrivez votre relation précédente

- Je n'ai jamais eu de relations sérieuses avec quelqu'un
- J'ai eu une relation avant celle-ci
- J'ai eu de nombreuses relations

Avez-vous été fiancé(e) avant ? oui non

Avez-vous été marié(s) avant ? oui non Pendant combien de temps _____

Qu'est-ce qui a mis fin à votre relation ? _____

Combien de temps cela fait-il ? _____

Avez-vous fait le deuil de votre relation antérieure ? oui non

Avez-vous des enfants ? oui non nombre et âge _____

Les avez-vous à charge ? oui non à temps plein oui non

Comment décririez-vous votre expérience antérieure de couple (y incluse votre expérience sexuelle) ?

- Satisfaisante
- Inadéquate/insatisfaisante
- Nulle ou presque

3. LA RELATION ACTUELLE

Quand avez-vous rencontré votre fiancé(e) pour la première fois ? _____

Qu'est-ce qui vous a attiré chez l'autre ? _____

Depuis combien de temps vous fréquentez-vous ? _____

Depuis combien de temps êtes-vous fiancés ? _____

A quel moment comptez-vous vous marier ? _____

Quelle confiance avez-vous dans la sagesse de votre décision ?

- Beaucoup
- Je suis assez sûr(e)
- J'ai quelques doutes
- Je ne suis pas sûr(e)

Quelle a été la réaction de vos parents et de vos amis ?

	Parents	Amis
Très positive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Positive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neutre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Négative	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Très négative	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 Quelles sortes d'activités avez-vous pratiquées ensemble, et avec quelle fréquence ?

	Régulièrement en groupe	Régulièrement seuls	Occasionnellement en groupe	Occasionnellement seuls	Une seule fois
Concert/théâtre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Restaurant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pique-niques/sorties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport/récréation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Achats	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visites à la famille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visites à des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Camping avec des amis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vacances	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Promenade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Activités d'église	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qu'est-ce qui vous a décidé au mariage ?

- Nous avons souvent parlé de mariage
- J'ai recherché le conseil de mes parents
- Mes amis ont eu une grande influence sur mon attitude
- J'ai lu des livres sur le mariage, la sexualité et la communication (signaler les principaux) :

- J'ai suivi un cours de préparation au mariage
- Lequel et avec qui ? _____
- L'avez-vous suivi seul(e) ?
- Ou avec votre fiancé(e) ?

LES ATTENTES

Quand souhaitez-vous vous marier ?

Qu'attendez-vous de ce mariage ? Mentionnez ci-dessous vos attentes et vos objectifs pour votre mariage :

1.

2.

3.

4.

Dans la préparation à votre mariage, lesquels des facteurs suivants vous semblent contribuer le plus à vous assurer un mariage heureux ? (notez vos réponses de 1 à 11) :

- La sécurité financière/avoir des emplois bien rémunérés
- La capacité de communiquer ouvertement et honnêtement
- Des arrière-plans sociaux et culturels similaires
- Un examen médical complet favorable
- La certitude que votre futur conjoint est émotionnellement stable
- Un solide engagement spirituel envers Dieu et l'un envers l'autre
- La capacité de donner et de recevoir de l'amour et de l'affection
- La capacité de résoudre les accès de colère et les conflits et de prendre de bonnes décisions
- La capacité de se stimuler intellectuellement l'un l'autre
- La capacité de discuter ouvertement de notre sexualité et de faire les ajustements nécessaires
- La capacité à collaborer à la discipline familiale et à l'éducation des enfants.

ANNEXE N° 2 : QUATRE MOTS POUR DEFINIR L'AMOUR

Roberto Badenas

Que voulons-nous dire par "amour" ? Parlons-nous d'un sentiment ? D'un besoin ? D'une illusion ? D'un désir ? D'un instinct ? D'un art ? D'un mythe ? D'un mystère ? Qu'est-ce que le mot "amour" signifie pour nous.

L'amour est-il définissable ? Des milliers de poètes, d'écrivains, de philosophes, de penseurs et de scientifiques ont chanté, décrit, analysé, théorisé et essayé d'expliquer la complexe réalité que nous appelons « amour ». Qu'est-ce qui n'a pas été déjà dit sur l'amour ? Nous pouvons trouver presque autant d'opinions et autant de définitions que de personnes. Pourquoi une telle divergence d'avis sur une réalité si universelle ?

Le langage de l'amour est très révélateur. Car « c'est de l'abondance du cœur que la bouche parle » (Mt 12 : 34). Le langage est éloquent quand il exprime et décrit les sentiments, mais aussi quand il les dissimule ou les cache.

Le langage sur l'amour, à l'instar de son vécu, varie avec les personnes, avec le temps et avec les circonstances. Il change d'une époque à une autre, d'un âge à l'autre de la vie. Chaque pays, chaque culture, chaque langue, a sa manière d'exprimer les sentiments. Et bien que chacune de ces instances ait son langage pour parler d'amour, chaque être humain donne aux mots qui l'expriment son propre ton et son propre accent personnel.

En français, nous utilisons le mot « amour » pour exprimer une gamme de sentiments extrêmement variés, qui va de l'amour pour Dieu, à l'amour pour son conjoint, sa patrie, un certain parfum ou un simple fruit.

D'autres langues ont plusieurs termes différents pour exprimer les diverses catégories de ce que nous appelons de façon confuse « amour ».

Sans prétendre mettre de l'ordre dans un monde aussi complexe et subjectif que celui des sentiments, j'aimerais essayer de distinguer quatre types d'amour, en me laissant guider par quatre termes différents que les anciens Grecs avaient pour dire l'amour, illustrés par quelques exemples tirés de la révélation biblique.

1. Eros: l'amour d'attrance

Une des évidences les plus immédiates de notre expérience avec l'amour c'est son caractère de pulsion et de désir. Beaucoup de ce que nous appelons « amour » est en rapport avec l'attrance physique, et présente plus ou moins des connotations sentimentales et sexuelles. C'est l'amour *eros*, mot qui a donné en français les termes « érotisme » et « érotique ».

Cette forme d'amour se présente généralement comme un besoin impérieux, comme une urgence involontaire, voire irrésistible. Une force faite d'instincts qui nous attirent vers l'autre, apparemment par-dessus notre volonté, et en marge de toute réflexion, parfois même contre notre propre raison.

Platon décrivait déjà l'amour *eros* comme « une fureur, un délire, une passion », qui s'impose à l'individu en marge de sa volonté ! L'amoureux a l'impression d'avoir reçu un « coup de

foudre », c'est-à-dire d'être frappé par quelque chose qui lui tombe dessus, une agression dont il ignore les obscurs mécanismes.

Cette impression d'être plutôt « victime » que « sujet » de l'amour est décrite dans le monde classique par la figure de Cupidon, ce Dieu adolescent, espiègle et farceur qui s'amuse à toucher les cœurs à l'aveuglette avec ses flèches inattendues. C'est une manière très graphique de décrire la sensation de vivre un désir qui ne dépend pas tout à fait de nous, d'être sous l'emprise d'une force extérieure, voire surnaturelle (divine ou diabolique, selon les cas), qui fait irruption dans notre vie, sans que nous puissions la maîtriser.

Cet amour a inspiré largement la littérature de tous les temps. Dans la Bible, c'est le roi Salomon qui a le mieux chanté sa force : "Place-moi comme un sceau sur ton cœur, comme une marque sur ton bras ; car l'amour est fort comme la mort, la passion jalouse est dure comme le séjour des morts ; ses fièvres sont des fièvres brûlantes, une flamme divine" (Cant. 8.6).

Ce type d'amour, romantique et capricieux, chanté et réinventé constamment par la littérature occidentale pendant de nombreux siècles, et popularisé aujourd'hui par les médias, se caractérise souvent par son « irresponsabilité », c'est-à-dire par sa tendance à refuser de rendre compte à quiconque. Cet amour vous tombe dessus comme une maladie : « il est tombé amoureux », dit-on. Et il part comme il est venu, sans prévenir.

L'amour *eros* est volubile, vulnérable et capricieux parce qu'il est avant tout désir. Et le désir, s'il n'est qu'instinct et pulsion, s'apaise ou s'éteint avec la possession, c'est-à-dire avec la satisfaction de l'envie. Car nos désirs humains (confondus souvent avec caprices et plaisirs) durent rarement pour toujours. Ils sont éphémères, fugaces et changeants comme le plaisir même. Cette réalité apparaît clairement illustrée dans l'histoire d'Amnon et de Thamar (2 Samuel 13.1-19). Amnon est tombé amoureux de sa demi-sœur, la belle Thamar, au point d'en devenir malade. Mais aussitôt qu'il réussit à abuser d'elle, "Amnon se mit à la détester de tout son être ; il la détesta plus encore qu'il ne l'avait aimée" (v. 15).

2. L'amour *storgè*

Le verbe *stergein* désignait dans le monde hellénistique l'amour spontané et naturel qui surgit entre les personnes qui sont unies par des liens de sang, ou de parenté de toute sorte, en incluant les liens géographiques, ethniques et historiques. C'est le sentiment d'appartenir à quelqu'un, à une dynastie, à une famille, à un clan, à un groupe.

C'est un amour d'appartenance envers ce que je sens comme « mien » : mes parents, mes enfants, ma femme, mon village, ma tribu, ma patrie, mon club de football... (Les Américains le définissent comme « the sense of belonging »).

L'une des plus belles histoires d'amour *storgè* dans la Bible est celle de Ruth et Noémie. C'est l'amour *storgè* qui fait dire à Ruth les paroles suivantes à sa belle-mère : "Ruth répondit : 'Ne me presse pas de te laisser, de retourner loin de toi ! Où tu iras j'irai, où tu demeureras je demeurerai : ton peuple sera mon peuple, et ton Dieu sera mon Dieu : où tu mourras je mourrai, et j'y serai enterrée. Que l'Éternel me traite dans toute sa rigueur, si autre chose que la mort vient à me séparer de toi !'" (Ruth 1.16-17).

Cette forme d'amour consiste dans l'acceptation responsable des liens de famille, même si parfois ils sont indépendants de mes choix, mais qui me donnent une destinée commune avec les êtres de mon entourage. Il a beaucoup d'instinctif mais aussi beaucoup de « social » (la tendance au patriotisme, au sentiment de clan est universelle et peut aller jusqu'à la guerre... ou la furie des « fans » dans le domaine des sports !). Cette affection familiale de ce qui nous appartient, de ce qui est à nous, a généralement quelque chose de possessif. Mais, en même temps, elle peut fournir une force capable de porter l'attachement jusqu'à l'héroïsme. C'est ce que nous raconte l'histoire tragique de Ritspa, qui aime et protège ses enfants contre tout et contre tous, même bien au-delà de leur mort (2 Sam. 21.1-14).

3. L'amour comme *philia*

Nous sommes tous d'accord que l'amour n'est pas seulement désir ni instinct. Il y a une forme d'amour qui se caractérise par un sentiment d'affinité et d'affection partagée. Cette forme d'amour les Grecs l'ont appelée *philia*, et ils l'ont décrite avec le verbe *philéo* : aimer dans le sens d'apprécier et d'avoir de l'affection.

Cette facette de l'amour est très générale et affecte des relations bien en dehors des sphères familiale et sentimentale. Au contraire de l'amour de celui qui tombe amoureux, qui suit la loi du tout ou rien, (« tu m'aimes ou tu ne m'aimes pas »), *philia* a une gamme infinie de formes et de degrés. Cette forme d'amour consiste dans la satisfaction d'une relation affective à travers des liens plus ou moins stables, qui se concrétisent idéalement par l'amitié.

Le propre de l'amour *philia* (amitié) c'est la réciprocité. Nous pouvons tomber amoureux (*eros*) sans être payé de retour. L'amitié n'existe pas vraiment si elle n'est pas partagée. S'il n'y a pas de satisfaction mutuelle il n'y a pas de vraie amitié.

L'amour *eros* nous empêche souvent de voir l'autre dans sa vraie réalité car on tombe passionnément amoureux d'un autre en l'idéalisant. Par contre, dans l'amitié c'est justement la réalité de l'autre qui nous attire.

L'amour *philia* est fait à la fois d'admiration et d'acceptation de l'autre indépendamment des circonstances. Contrairement à *eros*, *philia* est un sentiment très stable : « L'ami aime en tout temps » (Prov. 17.17), « Il est tel ami plus attaché qu'un frère » (Prov. 18.24).

Une belle histoire d'amitié entre deux hommes est celle de David et de Jonathan malgré le fait que le père de celui-ci était l'ennemi juré de David (1 Sam. 18.1-5 ; 20.1-42 ; 2 Sam. 1.26). Jésus a vécu avec ses disciples une relation d'amitié qui est le modèle suprême pour les nôtres (Jean 15.12-17).

4. L'amour *agapè*

Bien que les mots *eros*, *storgè* et *philia* soient les plus fréquents en grec pour désigner l'amour, le Nouveau Testament préfère utiliser un autre thème : *agapè*. Ce terme, très rare en grec classique, décrit la forme la plus élevée d'amour possible. C'est pourquoi elle est utilisée pour l'amour de Dieu envers nous, l'amour dont il voudrait être l'objet en retour et l'amour que nous devrions avoir les uns pour les autres. Tout comme *ahav* dans l'Ancien Testament (Lév. 19.18), *agapè* est une forme d'amour qui peut être commandée, car elle implique, tout d'abord, un engagement de loyauté et de fidélité envers l'autre.

L'amour *agapè* décrit une forme d'amour qui a été choisi et décidé personnellement, de façon délibérée, indépendamment des sentiments et des émotions. C'est la décision de faire du bien à l'autre, d'agir dans son intérêt, de chercher son bien. C'est pourquoi cette forme d'amour va au-delà des sentiments pour devenir une décision de la volonté, un engagement devant Dieu ou envers l'autre. Il pourrait être traduit par fidélité.

Quand nous sommes arrivés aux frontières de nos sentiments, aux limites de notre amour *storgè*, *eros* ou *philia*, quand nous tenons malgré tout à notre relation à l'autre, nous pouvons entrer, si nous le voulons, dans la quatrième dimension de l'amour, dans l'*agapè*.

En réalité quand la passion et le désir diminuent ou disparaissent, quand la confiance de l'amitié est blessée, l'amour *agapè* peut continuer à fleurir si nous savons le cultiver. Car à la différence d'autres formes d'amour, l'amour *agapè* dépend de notre décision. Le verbe "aimer" (*agapè*) est un verbe d'action.

C'est un peu la leçon qu'a voulu transmettre Saint Exupéry dans *Le petit prince*. Après avoir fui sa planète, suite à ses mésententes avec sa rose, après avoir parcouru d'autres mondes et planètes, il découvre finalement qu'il aurait pu rester chez lui : « Je suis responsable de ma rose ». Le petit prince découvre finalement la dimension de l'amour *agapè*, c'est-à-dire la force de créer sa propre réalité en aidant l'autre à suivre son propre devenir dans le sens de son plus grand bien, et non pas dans le sens de nos désirs, et en respectant sa volonté, sans la forcer.

Comme Thomas d'Aquin l'a défini, l'amour *agapè* est le désir de rendre l'autre heureux.

Martin Luther King, dans *La force d'aimer*, décrit cette forme d'amour comme « volonté essentielle ».

Scott Peck (dans *Le Chemin le moins fréquenté*) dit que « l'amour le plus vrai est un acte de la volonté, c'est-à-dire désir et action à la fois ». Car l'amour *agapè* est avant tout chercher le bien de l'autre et agir envers lui dans cette direction. Cet amour est, avant tout, acceptation de l'autre dans sa différence. Il est fait de respect et d'encouragement. Enrique Rojas appelle cette forme d'amour « l'amour intelligent ».

Saint Paul décrit le mode d'action d'*agapè* dans 1 Cor. 13.4-8 : « L'amour est patient, il est plein de bonté ; l'amour n'est point envieux ; l'amour ne se vante point, il ne s'enfle point d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche point son intérêt, il ne s'irrite point, il ne soupçonne point le mal, il ne se réjouit point de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité ; il excuse tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout. L'amour ne périt jamais. Les prophéties prendront fin, les langues cesseront, la connaissance disparaîtra. ».

C'est le mot *agapè* que la Bible a choisi pour décrire l'amour de Dieu envers nous. Il ne nous aime pas parce que nous lui plaisons ou parce qu'il nous admire. Que Dieu nous aime signifie qu'il souhaite notre plus grand bien. Cette forme d'amour reflète à tel point la nature divine que Jean définit Dieu en disant que « Dieu est amour *agapè* » (1 Jean 4 : 8, 7-16). C'est pourquoi cette forme d'amour se trouve dans sa plénitude seulement en Dieu. Et il ne peut venir à nous que de lui, qui en est la source.

Dieu nous a aimés d'un amour suprême en Jésus, même quand nous ne sommes pas aimables (Rom. 5.8). Parce qu'il veut notre bien. Et il est prêt à tout faire pour notre bien. En réalité, seulement un grand amour est capable d'un grand sacrifice.

Toute relation d'amour véritable peut aboutir dans l'*agapè* avec l'aide divine. Nous entrons dans la sphère de l'*agapè* quand nous sommes décidés à aider l'autre à s'épanouir, à s'ennoblir et nous lui ouvrons des voies vers des sentiments de plus en plus élevés. Le meilleur exemple est sans doute l'amour de Jésus envers nous : "Ayant aimé les siens qui étaient dans le monde, il mit le comble à son amour en les aimant jusqu'au bout" (Jean 13.1).

Nous pouvons dire, en conclusion, que toute forme d'amour *eros*, *philia*, ou *storgè* peut toujours, si nous le voulons, s'enrichir de la dimension *agapè*. Dans le couple, les quatre formes d'amour ont leur place et elles sont toutes nécessaires pour réussir un amour fort, solide, mûr, intelligent et durable. Mais Dieu seul peut nous donner, à travers son amour *agapè*, la force et la joie dont nous avons besoin pour continuer à faire des progrès dans le difficile art d'aimer.

L'AMOUR EN QUATRE MOTS

(ou quatre sortes d'amour)

	EROS	STORGE	PHILIA	AGAPE
<i>Description</i>	Amour suscité par l'attrance physique (sexuelle ?) de l'autre	Amour conditionné par les liens de famille (de sang ?)	Amour déterminé par la fréquentation de l'autre	Amour indépendant du rapport à l'autre
<i>Origine</i>	Attrance cultivable ! fruit des pulsions (sexuelles et esthétiques ?)	Résultat, à la fois imposé et accepté des rapports familiaux	Affinité mutuelle	Choix délibéré, à sens unique Fruit de la volonté
<i>Nature</i>	Physique	Psychique	Sociale	Spirituelle
<i>Synonyme</i>	Passion	Affection	Amitié	Charité, service, action en faveur de l'autre
<i>Enjeux</i>	Affirmation de soi à travers l'autre	Affirmation du lien à l'autre	Expression du choix mutuel	Engagement, don de soi
<i>Objectif/Résultat</i>	Plaisir	Responsabilité	Solidarité	Quête du bien ultime
<i>Valeurs qui le fondent</i>	Valeurs imaginaires, physiques ou esthétiques	Valeurs d'interdépendance (familiale)	Valeurs relationnelles	Valeurs morales et spirituelles

ANNEXE N° 3 : TESTS DE PERSONNALITÉ

- Test de profil de personnalité
- Test de profil de personnalité : grille de notation
- Profil personnel
- Les caractéristiques de la personnalité :
 - Le colérique
 - Le flegmatique
 - Le mélancolique
 - Le sanguin

TEST DE PROFIL DE PERSONNALITÉ

Mode d'emploi : dans chaque ligne horizontale de 4 mots, cochez le carré placé devant le mot qui s'applique à vous le plus souvent. Faites de même pour chacune des 40 lignes. Assurez-vous que vous n'avez oublié aucune ligne.

- | | | | | |
|----|---|--|--|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> Animé | <input type="checkbox"/> Aventureux | <input type="checkbox"/> Analytique | <input type="checkbox"/> Adaptable |
| 2 | <input type="checkbox"/> Persévérant | <input type="checkbox"/> Joueur | <input type="checkbox"/> Persuasif | <input type="checkbox"/> Paisible |
| 3 | <input type="checkbox"/> Soumis | <input type="checkbox"/> Prêt au sacrifice | <input type="checkbox"/> Sociable | <input type="checkbox"/> Volontaire |
| 4 | <input type="checkbox"/> Considéré | <input type="checkbox"/> Maître de soi-même | <input type="checkbox"/> Compétitif | <input type="checkbox"/> Convaincant |
| 5 | <input type="checkbox"/> Esprit frais | <input type="checkbox"/> Respectueux | <input type="checkbox"/> Réservé | <input type="checkbox"/> Ingénieux |
| 6 | <input type="checkbox"/> Satisfait | <input type="checkbox"/> Sensible | <input type="checkbox"/> Confiant en soi-même | <input type="checkbox"/> Courageux |
| 7 | <input type="checkbox"/> Planificateur | <input type="checkbox"/> Patient | <input type="checkbox"/> Positif | <input type="checkbox"/> Promoteur |
| 8 | <input type="checkbox"/> Sûr de soi | <input type="checkbox"/> Spontané | <input type="checkbox"/> Ponctuel | <input type="checkbox"/> Timide |
| 9 | <input type="checkbox"/> Ordonné | <input type="checkbox"/> Serviable | <input type="checkbox"/> Franc | <input type="checkbox"/> Optimiste |
| 10 | <input type="checkbox"/> Amical | <input type="checkbox"/> Fidèle | <input type="checkbox"/> Amusant | <input type="checkbox"/> Energique |
| 11 | <input type="checkbox"/> Audacieux | <input type="checkbox"/> Délicieux | <input type="checkbox"/> Diplomate | <input type="checkbox"/> Attaché au détail |
| 12 | <input type="checkbox"/> De bonne humeur | <input type="checkbox"/> Consistant | <input type="checkbox"/> Cultivé | <input type="checkbox"/> Confiant |
| 13 | <input type="checkbox"/> Idéaliste | <input type="checkbox"/> Indépendant | <input type="checkbox"/> Inoffensif | <input type="checkbox"/> Encourageant |
| 14 | <input type="checkbox"/> Démonstratif | <input type="checkbox"/> Décisif | <input type="checkbox"/> Humoriste | <input type="checkbox"/> Profond |
| 15 | <input type="checkbox"/> Médiateur | <input type="checkbox"/> Musical | <input type="checkbox"/> Fonceur | <input type="checkbox"/> Sociable |
| 16 | <input type="checkbox"/> Réfléchi | <input type="checkbox"/> Tenace | <input type="checkbox"/> Bavard | <input type="checkbox"/> Tolérant |
| 17 | <input type="checkbox"/> Ecoute volontiers | <input type="checkbox"/> Loyal | <input type="checkbox"/> Esprit de chef | <input type="checkbox"/> Vif |
| 18 | <input type="checkbox"/> Joyeux | <input type="checkbox"/> Dirigeant | <input type="checkbox"/> Prévoyant | <input type="checkbox"/> Attrayant |
| 19 | <input type="checkbox"/> Perfectionniste | <input type="checkbox"/> Permissif | <input type="checkbox"/> Productif | <input type="checkbox"/> Populaire |
| 20 | <input type="checkbox"/> Energique | <input type="checkbox"/> Audacieux | <input type="checkbox"/> Discipliné | <input type="checkbox"/> Équilibré |
| 21 | <input type="checkbox"/> Arrogant | <input type="checkbox"/> Dominateur | <input type="checkbox"/> Modeste | <input type="checkbox"/> Fade |
| 22 | <input type="checkbox"/> Indiscipliné | <input type="checkbox"/> Antipathique | <input type="checkbox"/> Sans enthousiasme | <input type="checkbox"/> Ne pardonnant pas |
| 23 | <input type="checkbox"/> Hésitant | <input type="checkbox"/> Rancunier | <input type="checkbox"/> Résistant | <input type="checkbox"/> Répétitif |
| 24 | <input type="checkbox"/> Exigeant | <input type="checkbox"/> Craintif | <input type="checkbox"/> Oublieux | <input type="checkbox"/> Franc |
| 25 | <input type="checkbox"/> Impatient | <input type="checkbox"/> Pas sûr de soi-même | <input type="checkbox"/> Indécis | <input type="checkbox"/> Interrompant |
| 26 | <input type="checkbox"/> Impopulaire | <input type="checkbox"/> Non impliqué | <input type="checkbox"/> Imprévisible | <input type="checkbox"/> Non affectueux |
| 27 | <input type="checkbox"/> Entêté | <input type="checkbox"/> Hasardeux | <input type="checkbox"/> Difficile à contenter | <input type="checkbox"/> Hésitant |
| 28 | <input type="checkbox"/> Ordinaire | <input type="checkbox"/> Pessimiste | <input type="checkbox"/> Fier | <input type="checkbox"/> Permissif |
| 29 | <input type="checkbox"/> Facilement irrité | <input type="checkbox"/> Sans but | <input type="checkbox"/> Discuteur | <input type="checkbox"/> Isolé |
| 30 | <input type="checkbox"/> Naïf | <input type="checkbox"/> Attitude négative | <input type="checkbox"/> Nerveux | <input type="checkbox"/> Nonchalant |
| 31 | <input type="checkbox"/> Soucieux | <input type="checkbox"/> Réservé | <input type="checkbox"/> Bourreau de travail | <input type="checkbox"/> Avide de compliments |
| 32 | <input type="checkbox"/> Hypersensible | <input type="checkbox"/> Dénué de tact | <input type="checkbox"/> Craintif | <input type="checkbox"/> Bavard |
| 33 | <input type="checkbox"/> Douteur | <input type="checkbox"/> Désorganisé | <input type="checkbox"/> Dominateur | <input type="checkbox"/> Dépressif |
| 34 | <input type="checkbox"/> Inconsistant | <input type="checkbox"/> Introverti | <input type="checkbox"/> Intolérant | <input type="checkbox"/> Indifférent |
| 35 | <input type="checkbox"/> Désordonné | <input type="checkbox"/> Lunatique | <input type="checkbox"/> Rouspéteur | <input type="checkbox"/> Manipulateur |
| 36 | <input type="checkbox"/> Lent | <input type="checkbox"/> Entêté | <input type="checkbox"/> Vaniteux | <input type="checkbox"/> Sceptique |
| 37 | <input type="checkbox"/> Solitaire | <input type="checkbox"/> Dominateur | <input type="checkbox"/> Paresseux | <input type="checkbox"/> Tonitruant |
| 38 | <input type="checkbox"/> Lambin | <input type="checkbox"/> Soupçonneux | <input type="checkbox"/> Irritable | <input type="checkbox"/> Etourdi |
| 39 | <input type="checkbox"/> Vindictif | <input type="checkbox"/> Agité | <input type="checkbox"/> Hésitant | <input type="checkbox"/> Rapide |
| 40 | <input type="checkbox"/> Prêt aux compromis | <input type="checkbox"/> Critique | <input type="checkbox"/> Rusé | <input type="checkbox"/> Lunatique |

Test de profil de personnalité, adapté de *How to Get Along With Difficult People* (Comment se comporter avec les personnes difficiles), © 1984 par Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402, USA. Reproduit par autorisation spéciale.

TEST DE PROFIL DE PERSONNALITÉ : GRILLE DE NOTATION

Additionnez toutes les cases cochées du test de profil de personnalité dans les colonnes ci-dessous.

1	<input type="checkbox"/> Animé	<input type="checkbox"/> Aventureux	<input type="checkbox"/> Analytique	<input type="checkbox"/> Adaptable
2	<input type="checkbox"/> Joueur	<input type="checkbox"/> Persuasif	<input type="checkbox"/> Persistant	<input type="checkbox"/> Paisible
3	<input type="checkbox"/> Sociable	<input type="checkbox"/> Volontaire	<input type="checkbox"/> Prêt au sacrifice	<input type="checkbox"/> Soumis
4	<input type="checkbox"/> Convaincant	<input type="checkbox"/> Compétitif	<input type="checkbox"/> Considéré	<input type="checkbox"/> Maître de soi-même
5	<input type="checkbox"/> Esprit frais	<input type="checkbox"/> Ingénieux	<input type="checkbox"/> Respectueux	<input type="checkbox"/> Réservé
6	<input type="checkbox"/> Vif	<input type="checkbox"/> Confiant en soi-même	<input type="checkbox"/> Sensible	<input type="checkbox"/> Satisfait
7	<input type="checkbox"/> Promoteur	<input type="checkbox"/> Positif	<input type="checkbox"/> Planificateur	<input type="checkbox"/> Patient
8	<input type="checkbox"/> Spontané	<input type="checkbox"/> Sûr de soi	<input type="checkbox"/> Régulier	<input type="checkbox"/> Timide
9	<input type="checkbox"/> Optimiste	<input type="checkbox"/> Franc	<input type="checkbox"/> Ordonné	<input type="checkbox"/> Obligeant
10	<input type="checkbox"/> Amusant	<input type="checkbox"/> Energique	<input type="checkbox"/> Fidèle	<input type="checkbox"/> Amical
11	<input type="checkbox"/> Délicieux	<input type="checkbox"/> Audacieux	<input type="checkbox"/> Soucieux du détail	<input type="checkbox"/> Diplomate
12	<input type="checkbox"/> De bonne humeur	<input type="checkbox"/> Confiant	<input type="checkbox"/> Cultivé	<input type="checkbox"/> Consistant
13	<input type="checkbox"/> Encourageant	<input type="checkbox"/> Indépendant	<input type="checkbox"/> Idéaliste	<input type="checkbox"/> Inoffensif
14	<input type="checkbox"/> Démonstratif	<input type="checkbox"/> Décisif	<input type="checkbox"/> Profond	<input type="checkbox"/> Humoriste
15	<input type="checkbox"/> Sociable	<input type="checkbox"/> Meneur	<input type="checkbox"/> Musical	<input type="checkbox"/> Médiateur
16	<input type="checkbox"/> Bavard	<input type="checkbox"/> Tenace	<input type="checkbox"/> Réfléchi	<input type="checkbox"/> Tolérant
17	<input type="checkbox"/> Vif	<input type="checkbox"/> Meneur	<input type="checkbox"/> Loyal	<input type="checkbox"/> Ecoute volontiers
18	<input type="checkbox"/> Malin	<input type="checkbox"/> Esprit de chef	<input type="checkbox"/> Prévoyant	<input type="checkbox"/> Satisfait
19	<input type="checkbox"/> Populaire	<input type="checkbox"/> Productif	<input type="checkbox"/> Perfectionniste	<input type="checkbox"/> Permissif
20	<input type="checkbox"/> Energique	<input type="checkbox"/> Audacieux	<input type="checkbox"/> Discipliné	<input type="checkbox"/> Équilibré
21	<input type="checkbox"/> Arrogant	<input type="checkbox"/> Dominateur	<input type="checkbox"/> Modeste	<input type="checkbox"/> Fade
22	<input type="checkbox"/> Indiscipliné	<input type="checkbox"/> Antipathique	<input type="checkbox"/> Ne pardonnant pas	<input type="checkbox"/> Sans enthousiasme
23	<input type="checkbox"/> Répétitif	<input type="checkbox"/> Résistant	<input type="checkbox"/> Rancunier	<input type="checkbox"/> Hésitant
24	<input type="checkbox"/> Oublieux	<input type="checkbox"/> Franc	<input type="checkbox"/> Tatillon	<input type="checkbox"/> Craintif
25	<input type="checkbox"/> Interrompant	<input type="checkbox"/> Impatient	<input type="checkbox"/> Pas sûr de soi-même	<input type="checkbox"/> Indécis
26	<input type="checkbox"/> Imprévisible	<input type="checkbox"/> Non affectueux	<input type="checkbox"/> Impopulaire	<input type="checkbox"/> Non impliqué
27	<input type="checkbox"/> Hasardeux	<input type="checkbox"/> Entêté	<input type="checkbox"/> Difficile à contenter	<input type="checkbox"/> Hésitant
28	<input type="checkbox"/> Permissif	<input type="checkbox"/> Fier	<input type="checkbox"/> Pessimiste	<input type="checkbox"/> Fade
29	<input type="checkbox"/> Facilement irrité	<input type="checkbox"/> Discuteur	<input type="checkbox"/> Isolé	<input type="checkbox"/> Sans but
30	<input type="checkbox"/> Naïf	<input type="checkbox"/> Nerveux	<input type="checkbox"/> Négatif	<input type="checkbox"/> Nonchalant
31	<input type="checkbox"/> Manque de crédit	<input type="checkbox"/> Bourreau de travail	<input type="checkbox"/> Réservé	<input type="checkbox"/> Soucieux
32	<input type="checkbox"/> Bavard	<input type="checkbox"/> Dénué de tact	<input type="checkbox"/> Hypersensible	<input type="checkbox"/> Craintif
33	<input type="checkbox"/> Désorganisé	<input type="checkbox"/> Dominateur	<input type="checkbox"/> Dépressif	<input type="checkbox"/> Douteur
34	<input type="checkbox"/> Inconsistant	<input type="checkbox"/> Intolérant	<input type="checkbox"/> Introverti	<input type="checkbox"/> Indifférent
35	<input type="checkbox"/> Désordonné	<input type="checkbox"/> Manipulateur	<input type="checkbox"/> Lunatique	<input type="checkbox"/> Rouspéteur
36	<input type="checkbox"/> Vaniteux	<input type="checkbox"/> Entêté	<input type="checkbox"/> Sceptique	<input type="checkbox"/> Lent
37	<input type="checkbox"/> Tonitruant	<input type="checkbox"/> Dominateur	<input type="checkbox"/> Solitaire	<input type="checkbox"/> Paresseux
38	<input type="checkbox"/> Etourdi	<input type="checkbox"/> Irritable	<input type="checkbox"/> Soupçonneux	<input type="checkbox"/> Lambin
39	<input type="checkbox"/> Agité	<input type="checkbox"/> Rapide	<input type="checkbox"/> Rancunier	<input type="checkbox"/> Hésitant
40	<input type="checkbox"/> Lunatique	<input type="checkbox"/> Rusé	<input type="checkbox"/> Critique	<input type="checkbox"/> Prêt aux compromis

TOTAUX : _____

PROFIL PERSONNEL

Nom : _____

TEMPÉRAMENT	
Mes deux meilleures notes sont :	
1. _____	
2. _____	
POINTS FORTS	
J'ai des tendances qui incluent :	Mon environnement idéal inclut :
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____
6. _____	6. _____
POINTS FAIBLES	
J'ai des tendances à :	J'ai besoin que d'autres me complètent en m'apportant :
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	
5. _____	Je peux faire confiance à Dieu dans les domaines suivants :
6. _____	1. _____
	2. _____
	3. _____

LES CARACTÉRISTIQUES DE LA PERSONNALITÉ

SANGUIN (super homme/femme d'affaires)

Points forts : chaleureux, amical, extraverti, humoriste, optimiste, amusant (c'est toujours lui/elle le boute-en-train). Doué pour la communication, les relations publiques, les divertissements et les efforts d'énergie limités dans le temps. Un homme/une femme de société.

Points faibles : peut être superficiel, facilement découragé, facilement blessé lorsqu'il se sent rejeté. Cache souvent un profond sentiment d'infériorité et d'insuffisance sous une façade d'insouciance.

MÉLANCOLIQUE (super philosophe)

Points forts : imaginatif, créatif, sensible et artiste ; amateur sincère de la beauté, de la solitude et de la perfection. Habituellement tranquille, doux et philosophe. Capable de concentration, de sentiments profonds ; va au cœur des choses ; reste longtemps attelé à sa tâche ; conserve son calme dans l'adversité. Un homme/une femme d'idées.

Points faibles : peut être lunatique, susceptible, réservé et extrêmement timide. Facilement blessé par une rupture de relations et capable de sombrer dans une profonde dépression. Tendance à vouloir échapper à la réalité et aux relations humaines pour se réfugier en soi-même.

COLÉRIQUE (super chef)

Points forts : fort, sûr de soi-même, confiant, discipliné, déterminé, consacré ; réussit généralement dans toutes ses entreprises. Doué pour l'organisation, la prise de risque, la planification de grandes entreprises et leur mise en application zélée. Un chef né.

Points faibles : peut être cruel, sarcastique, irritable et intolérant. Parfois brutal, sans scrupules, insensible ; brûle parfois la chandelle par les deux bouts.

FLEGMATIQUE (super ami)

Points forts : caractère facile, aimable, dépendant, loyal ; toujours prudent, conservateur et pratique. Bon compagnon, ami et partenaire pour une personne de forte volonté. Porté au service désintéressé, au pacifisme et à la vie simple. Un homme/une femme qui soutient les autres.

Points faibles : peut être paresseux, manquant d'empressement, facilement écrasé par les autres. A souvent un profond sentiment de manque de valeur et de manque d'estime de soi.

LE COLÉRIQUE

Caractéristiques émotionnelles	
Sûr de lui dans ses décisions Volontaire Décidé Optimiste Indépendant Courageux et audacieux	Crises de colère pouvant devenir violentes Insensible aux besoins des autres Peu émotif et froid Peu d'appréciation pour l'esthétique A horreur des larmes
Relations avec les autres	
Exige des autres autant que de lui-même Pas facilement découragé Dirigeant énergique Bon juge des autres Sait les motiver Sait les exhorter Rarement abattu par les circonstances	Manque de compassion Prend des décisions à la place des autres Peut être cruel, brutal et sarcastique Tendance à la domination en groupe Arrogant et tyrannique Se sert des autres dans son propre intérêt Implacable et rancunier Enclin aux préjugés et à la bigoterie Hautain et dominateur
Travail et autres activités	
Bon organisateur et promoteur Décidé Rapide et audacieux dans les situations d'urgence Esprit aiguisé et rapide Grande capacité d'action N'hésite pas longtemps Beaucoup de sens pratique Incite les autres au travail S'épanouit dans l'opposition Fixe des objectifs et les atteint Programme ses activités	Trop sûr de lui-même Rusé Ennuyé par les détails, non analytique Opinions bien arrêtées Contraint les autres à accepter ses plans Fatigant et difficile à contenter N'a de temps que pour ses propres plans et projets Ne communique pas ses projets aux autres Frustré lorsque son programme ne peut être complètement réalisé
Ses plus grands besoins	
Devenir sensible aux besoins des autres Reconnaître son esprit belliqueux et rechercher le pardon de Dieu et celui des autres Être indulgent et tolérant envers les autres	Développer sa beauté et sa force intérieures en lisant la Bible et en priant

LE FLEGMATIQUE

Caractéristiques émotionnelles	
Calme et digne de confiance Bon naturel ; facile à vivre Aimable et joyeux même s'il n'y a pas grand chose à dire Bon cœur Pacifique	Manque de confiance en soi-même Pessimiste et craintif Soucieux Éclate rarement de rire Passif et indifférent Fait des compromis Risque d'être hypocrite
Relations avec les autres	
De compagnie agréable A de nombreux amis Pince sans rire Apaisant et conciliateur Loyal et fidèle Diplomate et pacificateur Écoute volontiers les autres Ami fidèle Ne donne des conseils que sur demande	Ne s'implique pas Égoïste et avare Étudie les autres avec indifférence Manque d'enthousiasme Obstiné Indifférent envers les autres Taquine ceux qui l'ennuient Manque de cordialité Attitude de supériorité
Travail et autres activités	
Travaille le mieux sous pression Cherche la manière la plus pratique et facile de travailler Conservateur Ordonné et compétent Organise son travail avant de commencer Influence stabilisatrice Fiable	Spectateur calme, serein et distant de la vie Lent et paresseux Hésite à diriger Manque de motivation Indécis Se protège excessivement de toute implication Décourage la créativité des autres Opposé à tout changement
Ses plus grands besoins	
Surmonter sa passivité et s'impliquer Apprendre à se donner aux autres	Reconnaître qu'être craintif est un problème Apprendre à confier ses problèmes à Dieu

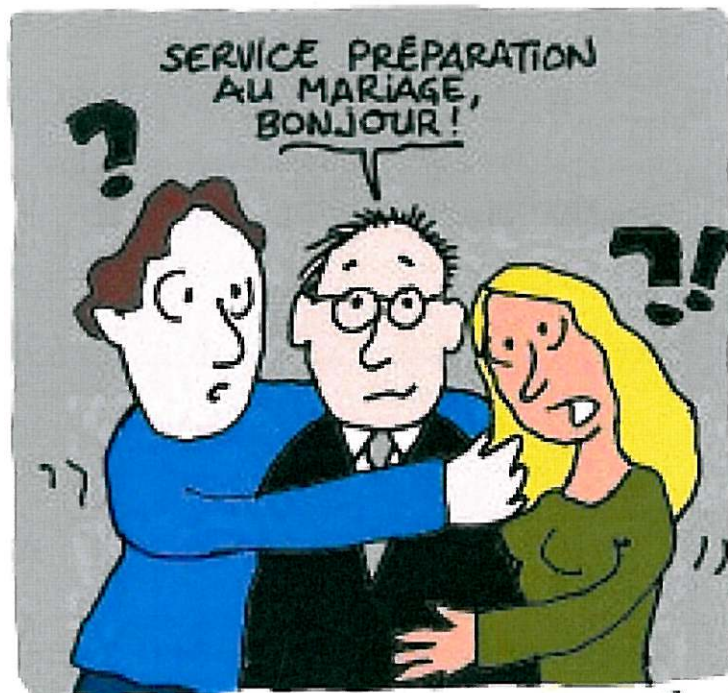
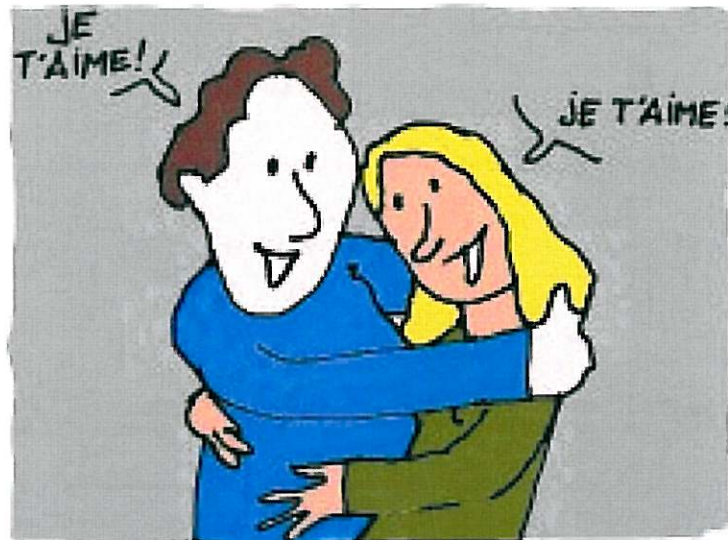
LE MÉLANCOLIQUE

Caractéristiques émotionnelles	
Aime la musique et l'art Nature généreuse et sensible Capacité d'analyse Émotif Penseur profond et réfléchi Sens développé de l'esthétique Sympathie envers les autres	Lunatique et mélancolique Pessimiste ; ne voit souvent que le côté négatif des choses Vit pour souffrir ; vocation de martyr Hypochondriaque Introspectif jusqu'à l'excès Dépressif Orgueilleux
Relations avec les autres	
Ami sur qui on peut compter Ami qui a l'esprit de sacrifice Ami fidèle et loyal Prudent dans le choix de ses amis Affection profonde pour ses amis Garde tout en mémoire Créateur de traditions familiales Auditeur réceptif Profondément ému par la souffrance d'autrui	Critique envers les imperfections des autres Juge tout d'après ses propres idées Craint l'opinion de ses semblables Soupçonneux des autres Sa colère peut exploser après une longue période d'animosité réprimée Souvent profondément blessé par les autres Rancunier et vindicatif N'aime pas qu'on s'oppose à lui
Travail et autres activités	
Forte tendance au perfectionnisme Aime les travaux minutieux Discipliné : achève ce qu'il/elle a entrepris Doué pour le travail créatif et intellectuel Consciencieux et méticuleux Doué ; aptitude au génie Conscient de ses limites	Indécis Théorique et manquant d'esprit pratique Se fatigue facilement Hésite à entreprendre un nouveau projet Trop analytique, ce qui le conduit au découragement Lunatique dans ses périodes créatives
Ses plus grands besoins	
Surmonter son esprit critique Être délivré de son égocentrisme Se consacrer au service des autres Cultiver un esprit de reconnaissance	Avoir une vie équilibrée, qui comporte suffisamment de repos, d'exercice physique et un régime sain Consacrer régulièrement du temps à l'étude, à la méditation et à la prière

LE SANGUIN

Caractéristiques émotionnelles	
Chaleureux et vif Charismatique Bavard ; jamais à court de paroles Insouciant ; ne se tracasse jamais de l'avenir ni du passé Excellent conteur d'histoires Vit dans le présent Communicatif Capacité hors du commun de s'amuser	Pleure facilement Réactions émotionnelles imprévisibles Agité Irritable Tendance à l'exagération Paraît manquer de sincérité Manque de maîtrise de soi Décisions prises sous le coup de l'émotion Acheteur impulsif Naïf et enfantin Fonceur Impétueux
Relations avec les autres	
Se fait facilement des amis Sensible envers autrui Agréable et optimiste Toujours aimable et souriant envers les autres Demande facilement pardon Tendre et sympathique Manifeste une chaleur sincère Partage les joies et les chagrins d'autrui	Domine la conversation Distrait Volonté et convictions faibles Recherche l'approbation des autres Amitiés passagères Trouve des excuses à sa négligence Parle trop souvent de lui-même Oublie ses promesses et ses obligations
Travail et autres activités	
Fait une bonne première impression Ne s'ennuie pas, car il vit dans le présent Doué pour s'occuper de malades S'engage facilement dans de nouveaux plans ou projets Engendre l'enthousiasme	Désorganisé Peu fiable ; souvent en retard Indiscipliné Perd du temps à bavarder au lieu de travailler Nombreux projets inachevés Facilement distrait N'atteint pas ses objectifs
Ses plus grands besoins	
Être plus digne de confiance et plus conscient de ses responsabilités Cultiver une meilleure discipline personnelle	Cultiver une authentique humilité Réfléchir avant de parler

NOTRE PASTEUR DONNE DES COURS
DE PRÉPARATION AU MARIAGE..



Guido

TEST SUR LES DIFFÉRENCES
DE PERSONNALITÉ ...

DIS, CHÈRIE, À LA QUESTION
" SAVEZ-VOUS PRENDRE DES
DÉCISIONS TOUT SEUL ? ",
QUE DOIS-JE RÉPONDRE ?



Guido

J'AI AVEC LE MÈNAGE
UNE RELATION TRÈS
RÉFLÉCHIE !



JÉ ME
MÈNAGE.

pronom
réfléchi

Guido

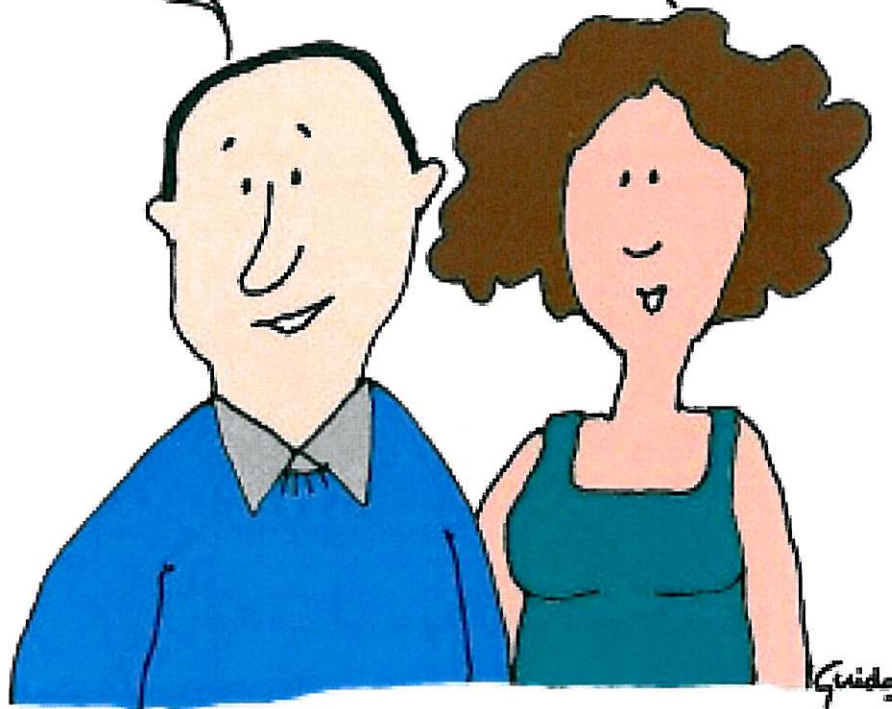
MÊME LORSQU'ON A LA MÊME FOI
ON NE L'EXPRIME PAS NÉCESSAIREMENT
DE LA MÊME FAÇON...

LA Foi

1. _____

2. _____

3. _____

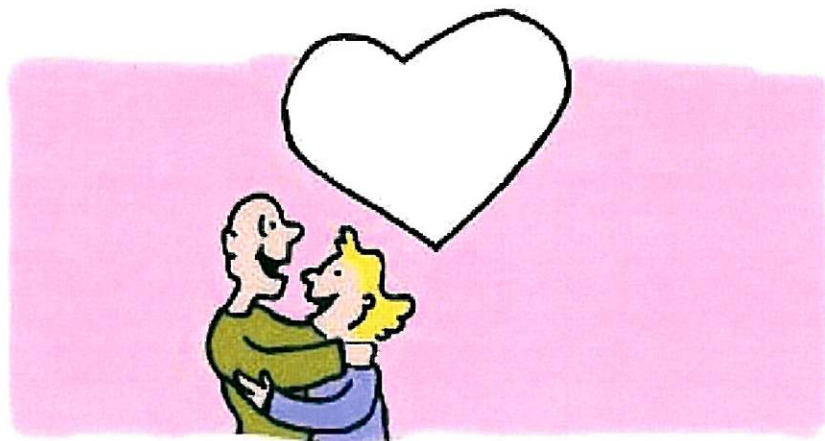
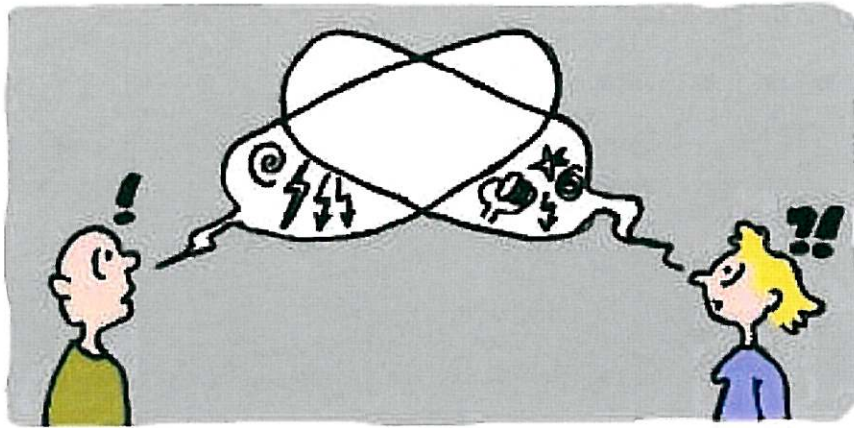
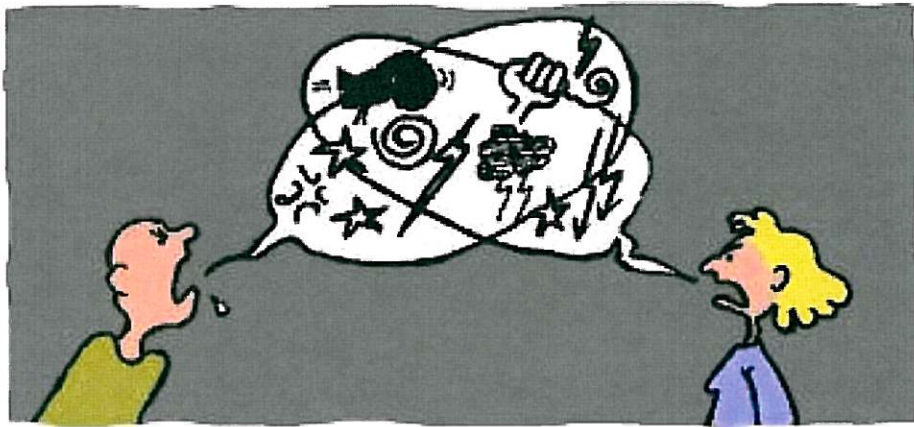


Guido

MA CHÈRIE,
J'AI DIX CHOSES
À TE DIRE...

1. JE T'AIME 2. JE T'AIME
3. JE T'AIME 4. JE T'AIME
5. JE T'AIME 6. JE T'AIME
7. JE T'AIME 8. POURRAIS-TU
ME REPASSER UNE OU DEUX
CHEMISES ? 9. JE T'AIME
10. JE T'AIME



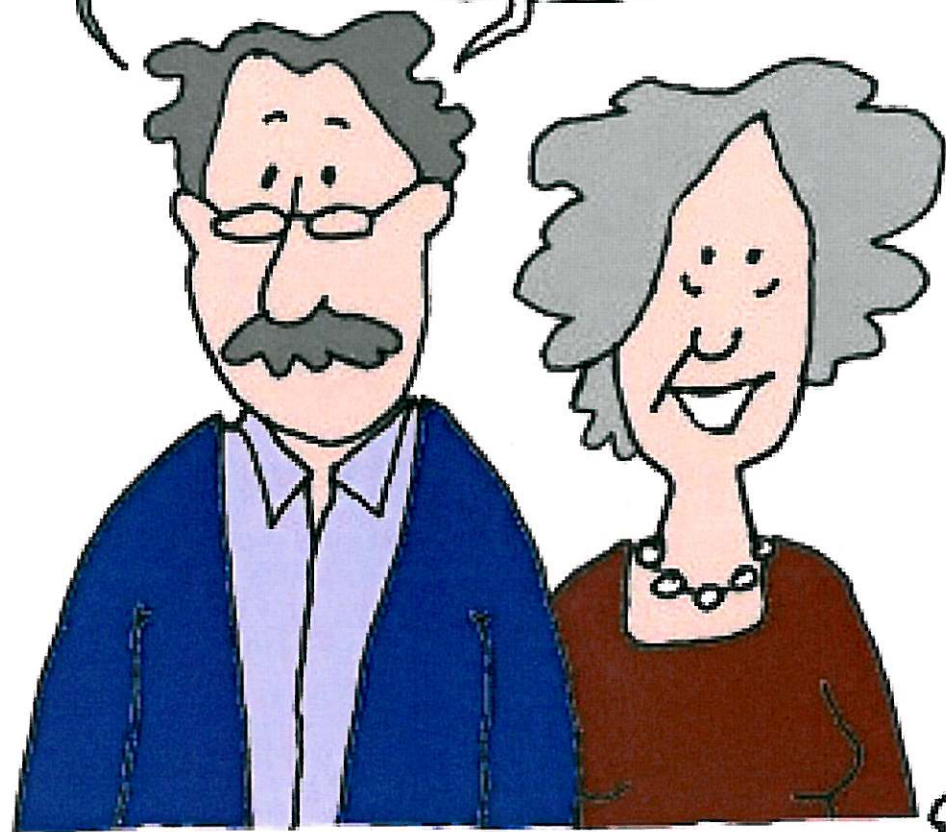


POUR CE QUI
CONCERNE LA FIDÉLITÉ...

J'AI EU, BIEN SÛR, DE TRÈS
NOMBREUSES AVENTURES !

MAIS TOUJOURS AVEC
LA MÊME FEMME...

LA MIENNE !



Guido

AU DÉBUT ON CROIT POUVOIR
VIVRE D'AMOUR ET D'EAU FRAÎCHE.
PUIS, TRÈS VITE, ON SE REND COMPTE
QUE LES CHOSES NE SONT PAS SI
SIMPLES !

CHÉRI, JE VIENS
DE RECEVOIR
LA FACTURE
DE L'EAU
FRAÎCHE !



OUI, BIEN SÛR,
C'EST VOTRE MARIAGE !

OUI, C'EST VRAI,
JE VOUS AI DIT QUE C'EST
VOUS QUI DÉCIDEZ DES
DÉTAILS DE LA CÉRÉMONIE.

OUI, BIEN ÉVIDEMMENT,
JE RESPECTE VOS CHOIX...

MAIS TOUT DE MÊME...

DANS CERTAINES LIMITES !



COMME LE DISAIT SAINT-EXUPÉRY :
"AIMER, CE N'EST PAS SE REGARDER
L'UN L'AUTRE, C'EST REGARDER
ENSEMBLE DANS LA MÊME
DIRECTION" !

ENCORE FAUT-IL
ÊTRE CÔTE À CÔTE...

