Session d'introduction : Tirer le meilleur parti du mariage ?

Lecture d'introduction

Cette session présente le programme *Ensemble* et détaille ce qui est nécessaire afin de construire un mariage solide et florissant. Cette session vous donnera un « avant-goût » des études en groupe, et à la fin de cette soirée, vous serez en mesure de décider si vous êtes désireux de poursuivre.

Règles de base

Trois simples règles de base garantissent que la session soit un moment agréable et profitable :

1. Le respect mutuel : ne partagez rien qui puisse mettre mal à l'aise votre partenaire ou d'autres participants au groupe.
2. Maintenez vos limites personnelles : vous pouvez passer toute question à laquelle vous ne désirez pas répondre.
3. La confidentialité : ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe.

Introductions

Toutes les parties sont optionnelles.

A. Faites un tour de table et présentez-vous. Ceci inclut :

- Le nombre d'années de mariage
- Le nombre d'enfants et leurs âges
- Votre hobby/sport/intérêts particuliers, ou un autre aspect vous concernant.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

B. Faites un nouveau tour de table lors duquel chaque couple raconte une anecdote ou un souvenir relatif à[1] :

- Où et quand vous vous êtes rencontrés.
- Un rendez-vous lors duquel vous avez appris à vous connaître.
- Une expérience ou une anecdote relative à votre voyage de noces ou vos premières années de mariage.

Questions à discuter

Choisissez 3 ou 4 questions dont vous débattrez en groupe.

1. Qu'est-ce qui vous a attiré chez votre partenaire lors de votre première rencontre ?
2. Citez un couple qui, pour vous, représente ce qu'est un bon mariage (p. ex. des membres de votre famille, des amis, un couple de célébrités, ou des personnages de fiction). Qu'aimez-vous dans leur relation ?
3. En quoi vos parents influencent-ils (ou ont-ils influencé) votre conception du mariage ?
4. Qu'est-ce que le mariage ?
5. Quelles sont les choses qui, dans la société actuelle, rendent le mariage difficile ?
6. Qu'est-ce qui fait qu'un mariage est solide et florissant ?

Une vision du mariage

Aujourd'hui, tout le monde semble avoir sa propre conception du mariage. Alors, qu'est-ce que le mariage ? De quoi est-il question en fait ?

Il est clair selon la Bible que le mariage est un dessein de Dieu, et qu'Il a une vision du mariage. Sa vision donne au mariage un but et un plan pratique et enthousiasmant afin de le faire fonctionner. Si nous comprenons à quel point il s'agit d'une relation très spéciale, nous voudrons le défendre et y investir. *ENSEMBLE* est une série de 9 études en petits groupes destinée à des couples de tous âges et vivant toutes sortes de situations. *ENSEMBLE* dévoile le plan de Dieu pour le mariage et envisage certains problèmes de couple tirés de la « vraie vie ».

Chaque mariage, qu'il soit heureux ou pas, impacte la communauté dans son sens le plus large. **Nous avons tous et toutes remarqué les effets ricochets d'un mariage qui a « éclaté ». Qu'en est-il des effets ricochets de ceux qui sont réellement vivants et marquants ?**



Louis et Jeanne se demandaient comment le mariage pouvait être encore mieux que ça !

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Il n'y a ni « thérapie de groupe », ni révélations embarrassantes. Simplement l'opportunité de se retrouver en groupe, pourquoi pas autour d'un repas informel et **en apprendre plus sur votre relation et découvrir une vision renouvelée de votre mariage… ensemble!**

Principe fondamental :
Un mariage florissant est celui dans lequel les deux partenaires partagent une vision commune et un engagement mutuel à prendre du temps à deux pour apprendre et grandir ensemble.

Opportunité de vous préparer à votre *Temps en couple*

Mes réflexions arrivé(e) à ce point…

Prenez un instant seul(e) pour réfléchir aux points discutés au sujet du mariage afin de pouvoir en parler pendant votre *Temps en couple* (après cette session de groupe).

i. Une chose qui à cet instant m'attire particulièrement chez ma/mon partenaire :

ii. Quelle était ma vision, ou l'image que je me faisais du mariage lorsque nous nous sommes mariés ? (Cochez un ou plusieurs points ci-dessous, ou notez votre idée personnelle.)

- ☐ Je veux que nous soyons « heureux pour toujours ».
- ☐ Ça marchera aussi longtemps que…
- ☐ Deux enfants et un chien.
- ☐ Une fois que nous serons mariés, j'arriverai à le/la changer.
- ☐ On y arrivera quoi qu'il arrive : « jusqu'à ce que la mort nous sépare ».
- ☐ Je veux que nous fassions un meilleur mariage de celui de mes parents.
- ☐ Autre :

iii. Décrivez en quelques mots ce que vous ressentez actuellement au sujet de votre mariage :

iv. En quoi est-ce que je veux que ce groupe *ENSEMBLE* et nos *Temps en couple* bénéficient à notre relation ?

***Soyez prêts, lors de votre* Temps en couple *à parler de vos réponses et de ce que vous pourriez faire afin de tirer le meilleur parti de votre expérience* Ensemble.**

Un bon mariage est sur terre, la chose qui se rapproche le plus d'une coexistence pratique, solide, et pleine d'amour entre les gens. C'est un signe, un exemple spirituel, social et politique de profondeurs d'amour, de patience, et de pardon parfaitement inconnues dans les autres sphères de la vie.

Mike Mason,
The Mystery of Marriage

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Temps en couple

Lorsque vous parlez à deux, n'oubliez pas ces choses à faire et à ne pas faire lorsqu'on écoute l'autre :

À ne pas faire	À faire
• Interrompre. • Être distrait. • Critiquer ou blâmer – exprimez plutôt ce que vous ressentez. • Donner un avis non sollicité. • Changer de sujet.	• Écouter de façon active, être pleinement attentif. • Être sensible à l'autre lorsque vous partagez vos pensées et vos sentiments… est important. • Dites la vérité avec amour. • Essayez de comprendre – assurez-vous de temps en temps d'avoir bien compris en reformulant à votre partenaire ce que vous croyez qu'il/elle a dit. • Soyez prêt(e) à demander pardon pour toute attitude ou comportement qui aurait amené votre partenaire à se sentir marginalisé(e) ou incompris(e).

Si vous n'avez pas eu le temps pendant la réunion de groupe de compléter votre « cadre » de préparation du *Temps en couple*, prenez quelques minutes maintenant, afin de le faire avant de commencer à parler avec votre partenaire. En parlant, veillez à construire votre discours sur la base de ce que vous avez coché ou noté dans le « cadre ». Parlez également de toute perspective que vous auriez pu retirer de la discussion de groupe. Des questions optionnelles sont prévues à la fin de la session pour les couples remariés (page 16).

Mes réflexions à ce point…

À tour de rôle, expliquez vos réponses à **i, ii, iii** et **iv.**

Sur la base de vos réponses à la question **iv**, identifiez quelques objectifs personnels ou domaines de votre mariage que vous souhaiteriez voir évoluer. Essayez d'être spécifique, par exemple : communiquer plus ouvertement, mieux comprendre mon/ma partenaire et mieux lui montrer mon amour, parler plus ouvertement de mes sentiments, mieux gérer mon tempérament, pimenter notre vie sexuelle ! (N. B. : Vous n'aurez pas à partager ces objectifs avec qui que ce soit dans le groupe.) Notez au moins trois objectifs ci-après.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Pour les couples remariés

(questions supplémentaires et optionnelles)

Destiné aux couples dans lesquels l'un des partenaires, ou les deux, ont connu un précédent mariage ou une relation de longue durée[3].

i. En quoi votre relation précédente, ou celle de votre partenaire, affecte-t-elle vos attentes relatives à votre mariage actuel ?

ii. Craignez-vous que votre mariage actuel soit affecté par quelque chose qui s'est produit (ou pas) dans votre union précédente ou dans celle de votre partenaire ? De quoi s'agit-il ?

iii. Mettez-vous d'accord sur ce que vous pourriez faire **afin de soutenir votre partenaire** lorsque vous faites face à des défis ensemble.

Identifiez un point d'action personnel vous concernant individuellement (une façon spécifique de poursuivre au moyen d'une action inspirée par l'un ou l'autre aspect découlant de votre discussion avec votre partenaire).

Point d'action personnel :

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

1 Se rapprocher encore plus par notre communication

Lecture d'introduction

Aujourd'hui nous communiquons plus vite, avec plus de personnes et avec plus de moyens que jamais – les téléphones portables, les SMS, les e-mails, etc. Néanmoins, et malgré toute cette technologie, nous nous souvenons que **communiquer ne se résume pas à la simple transmission d'un message d'une personne à l'autre – il s'agit de se comprendre et de construire une communication étroite**. Une bonne communication est essentielle pour le couple. Mais qu'est-ce qui l'empêche – qu'est-ce qui nous déconnecte ?

Qu'est-ce qui complique la communication entre mon/ma partenaire et moi ?

Déconnectés ?

Il y a de nombreuses raisons de se sentir déconnecté de son conjoint, notamment :

I. **Un manque de temps et d'énergie**. Le travail et le stress envahissent aujourd'hui la vie de la majorité d'entre nous, si bien que de très nombreux couples se plaignent de n'avoir plus suffisamment de temps à se consacrer l'un à l'autre. Vivre « sur les chapeaux de roues » épuise nos réserves émotionnelles, il n'y a rien de très étonnant à ce que nos relations de couple en soient victimes.
II. **Nos différences**. Nos arrière-plans familiaux, nos expériences d'enfant, nos personnalités, nos systèmes de valeurs ainsi que nos convictions religieuses affectent nos façons de réagir face aux circonstances de la vie. Notre genre (sexe) est aussi à la source de malentendus. En règle générale, les femmes préfèrent exprimer leurs sentiments, alors que les hommes préfèrent partager une information.
III. **Notre style d'expression**. Certains préfèrent parler de faits et de réalités concrètes, alors que d'autres se concentrent sur des concepts, des idées et des éventualités. Une personnalité introvertie préférera les petits groupes et un temps passé seule, alors que les extravertis développent leur énergie en interaction avec plus de personnes. D'aucuns aiment analyser la situation avant de décider, d'autres laissent parler leur cœur.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Remerciements 4

Introduction 5

- Comment utiliser ce livre ?
- Diriger un groupe
- Pour les fiancés
- Si vous êtes remariés
- La Bible et *Ensemble*
- Quels bénéfices en tirer ?

Session d'introduction. Tirer le meilleur parti du mariage ? 9

Session 1. Se rapprocher encore plus par notre communication 19

Session 2. Trouver l'unité en découvrant le dessein et le plan de Dieu pour le mariage 31

Session 3. Exprimer l'amour par l'intimité émotionnelle 45

Session 4. Affronter avec Dieu les défis relationnels de la vie 61

Session 5. Gérer nos émotions de façon constructive 77

Session 6. Vivre positivement nos différences 95

Session 7. Approfondir notre intimité physique et spirituelle 109

Session 8. Nous accorder l'un à l'autre en tant que mari et femme 121

Session 9. Laisser un héritage qui dure à jamais 141

Connaître Dieu 154

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com