

Testé pour vous

Elle & Lui pour être

Un journaliste de la rédaction de *Famille Chrétienne* et son épouse ont suivi incognito le parcours Elle & Lui proposé dans certaines paroisses aux couples qui ont au moins trois ans de vie commune... Ambiance !

Par Cyril Lepelgoux

Soirée 1 : « Poser de bons fondements »

Je me présente à ce premier dîner comme on quitte une reine : à reculons. Quelle idée saugrenue d'aller passer ses soirées d'hiver au presbytère quand une bonne maison chaude vous attend après une journée de travail ? N'écoutez que mon devoir (et ma femme, du genre insistant), nous nous rendons à ce premier rendez-vous.

Déjà un bon point : l'accueil. À peine le manteau et les gants ôtés, mes mains sont lestées d'un verre et d'un biscuit d'apéritif. Un double coup d'œil circulaire me confirme que l'accueillante salle de restaurant, avec ses nombreuses tables pour deux personnes, est bien la salle paroissiale ordinaire que je traverse, indifférent, chaque dimanche. Autre bon point, le dîner commence vraiment à 20 h 15.

La soirée qui suit est meilleure que prévue : pendant que, coqs en pâte, nous sommes servis à table par de sympathiques (et muets) paroissiens, nous écoutons un couple gloser sur le mariage : « *Qu'est-ce que c'est ?* », « *Quelles sont les quatre saisons du mariage ?* », « *Pourquoi les couples se séparent-ils ?* », et définir « *l'objectif de ce cycle de dîners* ».

Ces deux heures sont instructives et agréables, entre le propos des intervenants et les œillades complices partagées avec mon épouse à la lumière de notre chandelle. Un éclairage adéquat pour être juste tous les deux et faire les exercices du jour pendant les séquences réservées à cela.

Bilan de la soirée : j'aurais dû manger davantage à l'apéritif car je meurs de faim. En revanche, je n'ai pas perdu mon temps : d'entendre que la réussite d'un couple n'est pas une affaire de chance mais le fruit d'un travail d'entretien régulier m'a conforté dans mon impression.

Comme on peut le lire dans le manuel du participant, le but de ce parcours Elle & Lui est d'« *acquérir des habitudes relationnelles qui permettront à notre couple de réussir et de durer toute notre vie* ». Je suis pour !

Dernier bon point : la soirée a fini à l'heure dite : 22 h 15.

Soirée 2 : « L'art de la communication »

Participer à ce deuxième dîner aux chandelles me réjouit. J'ai bien apprécié les exercices de la semaine dernière : ces petits jeux de questions-réponses sur elle, sur moi, sur nous. Un moyen bien conçu pour savoir où en est notre histoire d'amour. Oui, consacrer une nouvelle soirée à notre duo me paraît une bonne chose ; se marier est quand même le plus gros engagement que j'aie jamais pris dans ma vie !

Cette fois, prudence : double ration de biscuits d'apéritif. Puis nous voilà à table. À chaque réunion, les couples doivent déposer en arrivant un cavalier à leur nom sur la table qu'ils désirent. Certains changent chaque soir, nous non : toujours près de la sortie et à côté du radiateur !

Thème du soir : la communication dans le couple. Rappel de basiques, du genre : écouter quand l'autre parle (nous ne le ferions en moyenne que 17 secondes avant d'interrompre notre interlocuteur), dire ce que l'on vit même si on ne trouve pas cela intéressant, exprimer ses sentiments, chercher à comprendre avant de se faire comprendre... Et, spécialement pour les messieurs : cesser de donner des conseils et des solutions à notre épouse alors que ce qu'elle nous demande en premier, c'est juste d'écouter.

22 h 15 : bougie soufflée, on lâche un billet dans la corbeille (on donne ce que l'on veut pour payer le repas). Merci merci à bientôt. On court dans la rue, main dans la main comme deux jeunes fiancés : le cochon rose de la baby-sitter est vorace...

Soirée 3 : « La résolution de conflits »

Lors de l'apéritif-entrée, on apprend qu'un couple sera absent ce soir : l'homme avait voulu faire une surprise à sa conjointe en l'invitant à ce cycle, mais elle n'a pas du tout apprécié... Et l'un de ceux qui font gracieusement le service et la vaisselle pour ces soirées raconte que lors d'une session précédente, un homme sortait régulièrement pour pleurer : les thèmes évoqués lui rappelaient trop son enfance difficile...

Ce soir on parle de « *la résolution des conflits* ». Ces deux heures paraissent plus longues que prévu car des souvenirs peu glorieux et parfois douloureux remontent à la surface. Les conséquences de nos limites personnelles, de celles qui nous font blesser, par nos paroles, nos gestes, nos attitudes,

Retrouvez
reportages
et analyses

Chaque semaine dans

famille
chrétienne

TESTÉ
POUR
VOUS

e vraiment Nous



la personne que nous aimons le plus au monde.

Un coup de blues ? Pas le temps. L'organisation de ces dîners est bien pensée. On y reconnaît la patte tout anglaise des fondateurs d'Elle & Lui : la soirée est clairement structurée, sans temps morts, et nous recevons de la bouche des orateurs des principes de bon sens afin de résoudre les difficultés qui se présentent.

Ce troisième rendez-vous me confirme que ces dîners s'adressent à tous : couples mariés ou non mariés, catholiques ou non, même si on sent bien que l'ensemble des interventions est soutenu par une vision du couple toute chrétienne. Dans cette paroisse, le public se partage équitablement entre jeunes et moins jeunes, parents ou non, mais tous semblent de bonne volonté. De ceux qui veulent consolider leur couple dans un monde qui aurait tendance plutôt à le disloquer.

Soirée 4 : « La puissance du pardon »

Aïe aïe aïe... Je savais que je n'y couperais pas. C'est le mitan du cycle et comme dans les retraites

spirituelles, j'ai un coup de mou. D'ailleurs, j'ai plein de boulot en ce moment, un bon match de rugby est programmé à la télé ce soir, j'ai un petit rhume, il fait froid dehors, j'en ai assez de payer la baby-sitter et puis zut ! À quoi ça sert à la fin ? On n'a pas de problèmes de couple, nous !

Ronchonnant et emmitoufflé dans mon long manteau, je me dirige vers la salle, où le chaleureux accueil des occupants me dégèle. Thème de la soirée ? « La puissance du pardon. » Vu le compagnon que j'ai été pour ma femme depuis une demi-heure, maugréant pour un rien, j'espère que cette puissance va être assez puissante...

À nouveau, soirée en deux temps : propos du couple animateur (plus ou moins captivant selon son charisme - les orateurs changent à chaque fois), suivis ou entrecoupés d'exercices et de partages intra-couple (et non pas d'échanges avec les autres couples présents). Ce soir, je suis content d'être un jeune marié : il semble que nous n'ayons pas trop de bombes à retardement enfouies dans notre vie ●●●

●●● à deux. J'imagine que d'autres couples ont des difficultés plus lourdes, des blessures plus profondes, et qu'il leur faudra, pour les neutraliser, une sacrée dose de courage, d'humilité (et de foi).

C'est d'ailleurs la seule soirée où le message évangélique a été clairement évoqué. Et on le comprend : le pardon ne vient pas tout seul.

Je retiens aussi de ce dîner que je ne dois pas juger mon conjoint, ni désespérer de moi-même. Deux principes à appliquer tous les jours. « *L'amour ne se souvient pas du mal* », lit-on chez saint Paul en 1 *Colossiens* 13, 5. Moi en revanche, je me souviens que passé 23 h, je dois raccompagner la baby-sitter.

Soirée 5: « Parents et beaux-parents »

Les soirées s'enchaînent, et je ne me remue pas beaucoup pour les exercices à faire à la maison qui se trouvent à la fin du manuel. « *Ça doit remonter à ton passé scolaire...* », ironise mon épouse. J'aime son humeur badine.

Dring! fait la sonnette... *Chhhhhhtak!* fait la gâchette électrique de la porte de la salle paroissiale qui s'ouvre sur les tables en fête. J'aime bien cette ambiance. Maintenant nous reconnaissons les visages des autres participants, taillons une bavette avec les organisateurs. Et hop, ça commence. Ce soir, il s'agit de savoir si nous prenons nos décisions en couple ou si nous préférons nous appuyer sur nos parents.

Bonne question. Qui concerne davantage les jeunes ménages mais, sait-on jamais? Les duettistes du jour, mêlant leur expérience et la théorie, pointent les personnes blessées dans leur relation avec leurs parents. Ils parlent aussi de ceux et celles qui ont encore du mal à couper le cordon et appellent régulièrement leurs parents.

Les exercices en couple qui suivent (Et toi, que penses-tu de mes parents, de ma relation avec eux, etc.) rappellent l'urgence de cesser de dépendre affectivement d'eux. Oui, notre meilleur ami(e), c'est notre mari (femme). La seule personne sur terre avec qui l'on est lié par un sacrement!

Décidément passionnantes, ces soirées. Surtout qu'on peut en reparler après à la maison, même si le cadre est moins propice. En tout cas, depuis, nous avons un peu réduit la facture de téléphone...

Soirée 6: « Une sexualité vraie »

Les dates de ces huit dîners sont réparties sur deux mois : le temps de prendre de bonnes habitudes, avaient précisé les organisateurs. Ce soir, le thème est intitulé « *Une sexualité vraie* ».

La sexualité? Une thématique difficile à traiter selon l'histoire de chacun, sa sensibilité, sa pudeur, ses habitudes... Si les plus coquins attendent une soirée diapo, les autres auraient préféré porter un loup masquant leur roseur au visage. Sont évoquées la difficulté à être disponibles au même moment, les différences de rythmes biologiques de chacun, l'importance de la tendresse, le combat contre la routine tueuse d'amour, la nécessité de protéger son couple d'aventures extérieures (en pensée, par action...).



Les choses sont dites sans fausse pudeur. Résultat des courses : pas grand-chose de spectaculaire, sinon que la sexualité est un aspect nécessaire de la vie de couple. À ne pas négliger avec les années, même si la vie professionnelle et familiale ne la facilite pas.

Sur le chemin du retour, je réalise qu'on n'a pas eu d'exercices à faire cette fois...

Soirée 7: « L'amour en action »

Aaahhhhhhh, un thème qui déménage! Après avoir entendu qu'il fallait maintenir notre relation sexuelle en éveil, je me demande bien ce dont on va parler cette fois. En fait, je me souviens surtout du dîner - délicieux -, mais pour le reste... j'écoute tout cela d'une oreille distraite. Avec mon épouse nous faisons les andouilles (!), et passons une très bonne soirée. Comme Dieu le septième jour, pour ce septième dîner nous nous reposons.

Au micro, les intervenants font une explication de texte de Gary Chapman et de son livre *Les Cinq Langages de l'amour*. Nous l'avions déjà lu en tandem, apprécié ses bonnes idées... et moqué son côté un peu scolaire et idéaliste.

À la fin de la soirée, arrivée assez vite d'ailleurs, nous rentrons main dans la main en riant. À notre arrivée à la maison, la porte refermée sur la baby-sitter, mon épouse se dirige (tout de même!) vers la bibliothèque et rouvre ce livre de Chapman pour y retrouver quelques bonnes idées (lire p. 22).



Soirée 8 : « Bilan et présentation »

Une à deux semaines plus tard, *cling!* nous recevons ce courriel : « Bonjour, vous avez participé récemment à un parcours Elle & Lui sur la paroisse, ou vous en avez entendu parler. Vous pensez que cette démarche pourrait intéresser des couples parmi vos amis. La soirée bilan qui clôture le parcours qui vient de se terminer a lieu ce mercredi autour d'un buffet. Ce peut être une occasion pour les couples intéressés de se rendre compte de la démarche. Aussi vous pouvez leur transmettre l'invitation jointe, ou un mail comportant par exemple le texte ci-dessous. Pour l'équipe Elle & Lui, L. Elluis ».

Désolé, nous sommes pris ce soir-là. Nous aurions pourtant aimé leur dire que ça valait le coup. Qu'il fallait continuer. Et que nous nous replongeons de temps à autre dans le manuel du participant. Même si notre ménage n'était apparemment pas en danger, même si nous avions déjà d'autres engagements où parler du couple et de la foi vécue en couple n'était pas rare, ce cycle de dîners a été bénéfique. Ne serait-ce que pour le plaisir de se retrouver ensemble tous les deux. De parler de nous comme au premier jour. De conforter notre dynamique d'époux, nécessaire à notre vie personnelle et au bonheur de nos enfants.

D'ailleurs, j'y pense... Les quelques exercices « à faire à la maison » que nous avons zappés ! J'appelle ma femme tout de suite, on se réserve une soirée, et je sors les chandelles !

Elle & Lui : tél. : 01 39 70 51 14 ; www.elleetlui.org/

Pour aller plus loin

Des rendez-vous pour son couple

• Parcours Elle & Lui

Un parcours paroissial de trois mois (lire p. 10-12). Dîners en tête à tête, réflexion et témoignages au programme. 01 39 70 51 14 ; www.elleetlui.org/

• Amour et Vérité Cycles

de trois week-ends ou soirées, écoles de vie conjugale, parcours « jeunes couples » : des initiatives de la Communauté de l'Emmanuel. 01 47 45 96 40 ; www.amouretverite.org (rubrique Couples).

• **Cana** Prenez du temps pour votre couple ! La Communauté du Chemin Neuf organise week-ends et sessions. 04 74 67 28 06 ; www.chemin-neuf.org (rubrique Couples/Familles).

• Le Cler Amour et Famille

propose une session « Aimer mieux », un week-end « Vivre en couple aujourd'hui », et un parcours de trois ans en équipes. 01 48 74 87 60 ; www.cler.net (rubrique Couples).

• Équipes Notre-Dame

Ce mouvement international de spiritualité conjugale propose un cheminement en couple et en équipes. 01 43 36 08 20 ; www.equipes-notre-dame.fr

• **Vivre et aimer** Des week-ends organisés par la Pastorale familiale catholique, pour construire son couple ou entretenir sa flamme. 03 83 70 81 42 ; www.vivre-et-aimer.org

Des conseillers conjugaux et familiaux

• Cabinet Mots Croisés :

une équipe de trois conseillères reçoit à Paris. 01 45 44 90 64 ; www.motscroises.info

• **Cabinet Raphaël** à Lyon, Nantes et Paris. www.cabinetraphael.fr

• Conseil conjugal et familial

Cana à Chartres, Lyon, Marseille, Nantes, Paris et Sophia-Antipolis. 04 74 67 28 06 ; www.chemin-neuf.org (rubrique Conseil conjugal).

• Conseil conjugal et familial

du Cler Amour et Famille : un réseau de cinq cents conseillers partout en France. 01 48 74 87 60 ; www.cler.net

Trois livres et un DVD pour approfondir

• **Aimer, c'est pardonner - L'Appel au mariage solide, mystique et réaliste**, par Jacques Marin, Éd. des Béatitudes, 2006, 8 €.

• **La relation conjugale, liturgie de l'amour**, par Olivier Belleil, Éd. des Béatitudes, 2009, 11 €.

• **Ne gâchez pas votre plaisir, il est sacré - Pour une liturgie de l'orgasme**, par Olivier Florant, Presses de la Renaissance, 2006, 18 €.

• **Bonne nouvelle pour la sexualité**, un DVD par le Père Denis Sonet, Éd. Studios Jouslin, 2008, 18 €. **Stéphanie Combe**



>> famillechretienne.fr

Retrouvez toutes nos bonnes adresses sur le site www.famillechretienne.fr