

Hors  
série

# Panorama

TROUVER DIEU DANS NOS VIES



## Vivre à deux

- OÙ EN EST LE COUPLE AUJOURD'HUI ?**  
COHABITATION, SEXUALITÉ, MARIAGE, SÉPARATION...
- COMMENT BÂTIR UNE HISTOIRE COMMUNE ?**  
DIALOGUE, FIDÉLITÉ, TENDRESSE, AU FIL DES ANS.
- LA FOI, UNE CHANCE POUR LE COUPLE ?**  
PRIÈRE, PARDON... VIVRE LA GRÂCE DU SACREMENT DE MARIAGE.

**Le couple, une aventure humaine et spirituelle**

EN COLLABORATION AVEC

**Alliance**  
Couples d'aujourd'hui



UN HORS-SÉRIE DE PANORAMA, LE MENSUEL CHRÉTIEN DE SPIRITUALITÉ

BELGIQUE 6,50 € • SUISSE 11 CHF • CEE DOM-TOM 6,25 € • ISSN 0048-2838 • 6,50 € • HORS-SÉRIE N° 40



# Vivre à deux : une aventure humaine et spirituelle

# P

Editorial



Parfois, en regardant vivre des amis, des proches, des parents, des grands-parents, il nous arrive de nous faire cette réflexion : « Ces deux-là : quel beau couple ! » Comme s'il y avait une sorte d'évidence à voir cet homme et cette femme vivre ensemble... Pourtant, il suffit de les écouter raconter un peu leur histoire intime pour découvrir que – loin d'un romantisme à quatre sous –, leur amour est souvent le fruit d'une lutte, au sens où l'on peut dire que le sculpteur « lutte » contre la pierre pour faire naître son œuvre...

Décider de vivre à deux, c'est choisir de prendre ensemble la haute mer de l'existence, avec ce que cela suppose de beau et de gros temps, d'horizon fixé et de changement de cap, d'escalas heureuses ou douloureuses.

On s'embarque un jour à deux, les yeux remplis d'étoiles pour une belle traversée, corps et âmes. Puis vient le vent du large qui burine la peau et tanne le cœur : l'équipage se soude, se tenant solidement au bastingage de la tendresse. Il faut aussi affronter les premières tempêtes, faire le point sur la carte lorsque le frêle esquif se met à tanguer, découvrir que l'autre qu'on croyait si bien connaître reste, malgré tant de jours partagés sur le pont, un autre, une autre...

Regardons bien les couples qui nous fascinent : leurs visages portent quelques jolies rides. On ne traverse pas l'océan de la vie sans que le sel ne creuse ses sillons sur les corps et les cœurs. Si la Bible invite les couples à ne plus faire qu'un, elle n'indique pas d'autre voie que celle qui permet à l'autre de devenir, jour après jour, ce qu'il est appelé à devenir. « Si tu m'aimes, deviens celui ou celle que la vie t'appelle à être ! »

L'art de l'amour est grand ; c'est aussi le plus difficile ! Aimer, ça s'apprend !

Ce hors-série de *Panorama* – réalisé dans une collaboration amicale et féconde avec « *Alliance, la revue pour les couples d'aujourd'hui* » – souhaite offrir des repères, des conseils, des témoignages à celles et ceux qui ont choisi la belle aventure du couple.

Que vous soyez marié ou non, que vous ayez deux ou trente ans de vie commune, ce véritable « guide de la vie à deux » est pour vous !

Un hors-série à ouvrir, à feuilleter ensemble, pour y trouver la source d'un dialogue et d'une tendresse renouvelée. Persuadés que le couple est l'une des plus grandes et des plus belles aventures humaine et spirituelle qui soit ! ●

MONIQUE ET MICHEL ROUCHE, FONDATEURS DE LA REVUE « ALLIANCE »

ANNE PONCE, RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE DE « PANORAMA » ET COORDINATRICE DE CE HORS-SÉRIE

BERTRAND RÉVILLION, DIACRE, DIRECTEUR DE LA RÉDACTION DE « PANORAMA »

# Sommaire



3 Edito  
5 Sommaire

## Vivre à deux aujourd'hui

7 Vivre à deux aujourd'hui  
8 Le couple a-t-il changé ?  
11 Brève histoire du mariage



## Bâtir une histoire commune

15 Bâtir une histoire commune  
16 Fondons d'abord notre couple  
19 Désir de durer  
24 La vie à deux : une course à étapes !  
28 Mieux communiquer : trouver la « bonne distance »  
32 Le pouvoir dans le couple : question taboue ?  
35 Dieu et le sexe : pourquoi tant d'histoires ?  
39 « Je te demande pardon de t'avoir blessé(e) »

## La foi : une chance pour le couple ?

43 La foi, une chance pour le couple  
44 La vie spirituelle se partage-t-elle ?  
50 Le mariage, sacrement du couple  
53 Comment prier à deux ?  
56 « Dis-moi quel est ton Dieu... »  
60 Quand nos vies spirituelles ne marchent pas du même pas  
62 Infos pratiques



Ce numéro **PANORAMA**, publié en partenariat avec la revue **Alliance** reprend, en partie, certains articles publiés dans ces revues.

Bayard, 3-5, rue Bayard, 75008 Paris.  
Tél : 01 44 35 60 60.

### Direction

Directeur de la publication : Alain Cordier.  
Directeur délégué : Didier Robillard.  
Directeur adjoint : Frédéric Boyer.

### Qui a fait ce hors-série ?

« PANORAMA » :  
Directeur de la rédaction-rédacteur en chef : Bertrand Révillon, diacre.  
Assistante : Françoise Toutlemonde (6180).  
Rédactrice en chef adjointe et coordinatrice éditoriale : Anne Ponce (6412).  
Directrice artistique :

Pomme Mignon (6174).  
Secrétaire de rédaction unique : Frédérique de Lépervanche (6564).  
Rédactrice graphiste : Sophie Vincent-Merki (5835).  
Rédactrice photo : Ania Brzezewska (6218).

« ALLIANCE » :  
Monique et Michel Rouche, « Alliance », 49, rue de la Glacière, 75013 Paris.

Contrôle de gestion  
Emmanuelle Bathias (6395)

Administration  
Directeur commercial et marketing : Pierre Langlois (6943).

Chef de produit : Marion Sanglé-Ferrière (6268).  
Communication : Florence Millevoje (6675).  
Fabricante : Sophie Geay (6889).  
Pré-presses : HAFIBA.

### Publicité au journal

Martine Cohen & 01 44 35 49 33.  
Fax : 01 44 35 60 05.

### Petites annonces

« Média Marketing », 10, rue Chevrel, 92150 Suresnes.  
6 01 41 38 83 06.

### Abonnement

Bayard, Autorisation 5,

75203 Paris Cedex 08.  
6 0 825 825 831 (0,15 €/mn).  
Pour les tarifs étrangers, téléphonez à :  
Bayard Bénélucc : 6 080090 028.  
Suisse : 6 (022)349 13 67.  
Canada : 6 1 800 6674444.  
CEE/DomTom et autres pays : 6 01 44 21 60 70 (Paris).

« Les nom, prénom et adresse de nos abonnés sont communiqués à nos services internes et aux organismes liés contractuellement avec Panorama, sauf opposition. Les informations pourront faire l'objet d'un droit d'accès ou de rectification dans le cadre légal. »  
Panorama est édité par Bayard Presse

S. A. à Directeur et Conseil de surveillance, au capital de 15 millions d'euros.  
Siège social : 3 et 5, rue Bayard, 75303 Paris Cedex 08.  
Directeur : Alain Cordier (président), Dominique Benard, Bruno Frappat, Albino Zago. Président du Conseil de surveillance : Charles-Jean Pradellet. Principaux actionnaires : Assomption, S. A. Saint-Loup, Association NDS Imprimé par Rotedel, Madrid (Espagne). N° de commission paritaire : 1009 K 85693. Dépôt légal à parution. Editeur responsable : Pour la Belgique : Yves Brienez, Bayard Bénélucc, rue de la Fusée, 50, boîte 10, 1130 Bruxelles.  
Pour le Canada : Bayard Presse Canada, Suzanne Spino, 3995 rue Sainte-Catherine Est, Montréal (QC), H 1 W2G7, Canada.



Vivre  
à deux  
aujourd'hui



Le couple aujourd'hui

# Le couple a-t-il

Que devient le couple dans notre société ? Les évolutions sociales comme celles du mariage et du divorce ont bouleversé les conceptions traditionnelles. L'analyse de Robert Rochefort, sociologue, directeur du Credoc et vice-président des « Semaines Sociales ».

## Interview

Que nous dit la société aujourd'hui sur le couple ? Quelles valeurs promeut-elle ?

Robert Rochefort : Aujourd'hui, la société ne se sent plus capable de tenir un discours normatif sur ce que le couple doit être ni d'énoncer une règle sur le couple. Elle se contente de se faire le miroir de ce qu'elle pense que les gens pensent ! Dans ce cadre, le couple est perçu comme authentique, fondamental... durant le temps qu'il fonctionne. En revanche, ce couple doit très facilement se séparer dès qu'il va moins bien. Et la société s'en tient à affirmer l'indispensable égalité entre les deux membres du couple, ce qui est une réelle avancée.



Robert Rochefort,  
sociologue

Les couples ne sont-ils pas plus fragiles qu'autrefois ?

Chacun reconnaît désormais la très grande difficulté à faire durer un couple tout le temps d'une vie. Des couples cassent ainsi parce qu'ils ont, d'une certaine façon, duré trop longtemps... Le modèle de brisure du couple n'est plus celui de l'adultère non accepté mais de l'éloignement progressif des centres d'intérêt de l'un et de l'autre. Dans ce cas-là, on estime désormais logique que le couple se sépare. Il y a encore dix ans, les couples qui duraient étaient, d'une certaine façon, en situation de « résistance ». Aujourd'hui, on peut probablement dire que cette « résistance » a en partie cédé. Même ceux qui vivent un couple qui dure se disent qu'il s'agit d'un pari quasiment irréalisable et que ce modèle-là n'existe plus. Mettons naturellement à part la minorité active des chrétiens qui se positionnent sur ce registre. Mais force est de reconnaître qu'ils sont très minoritaires.

Ceux qui durent ne peuvent-ils pas être tentés par le « syndrome du

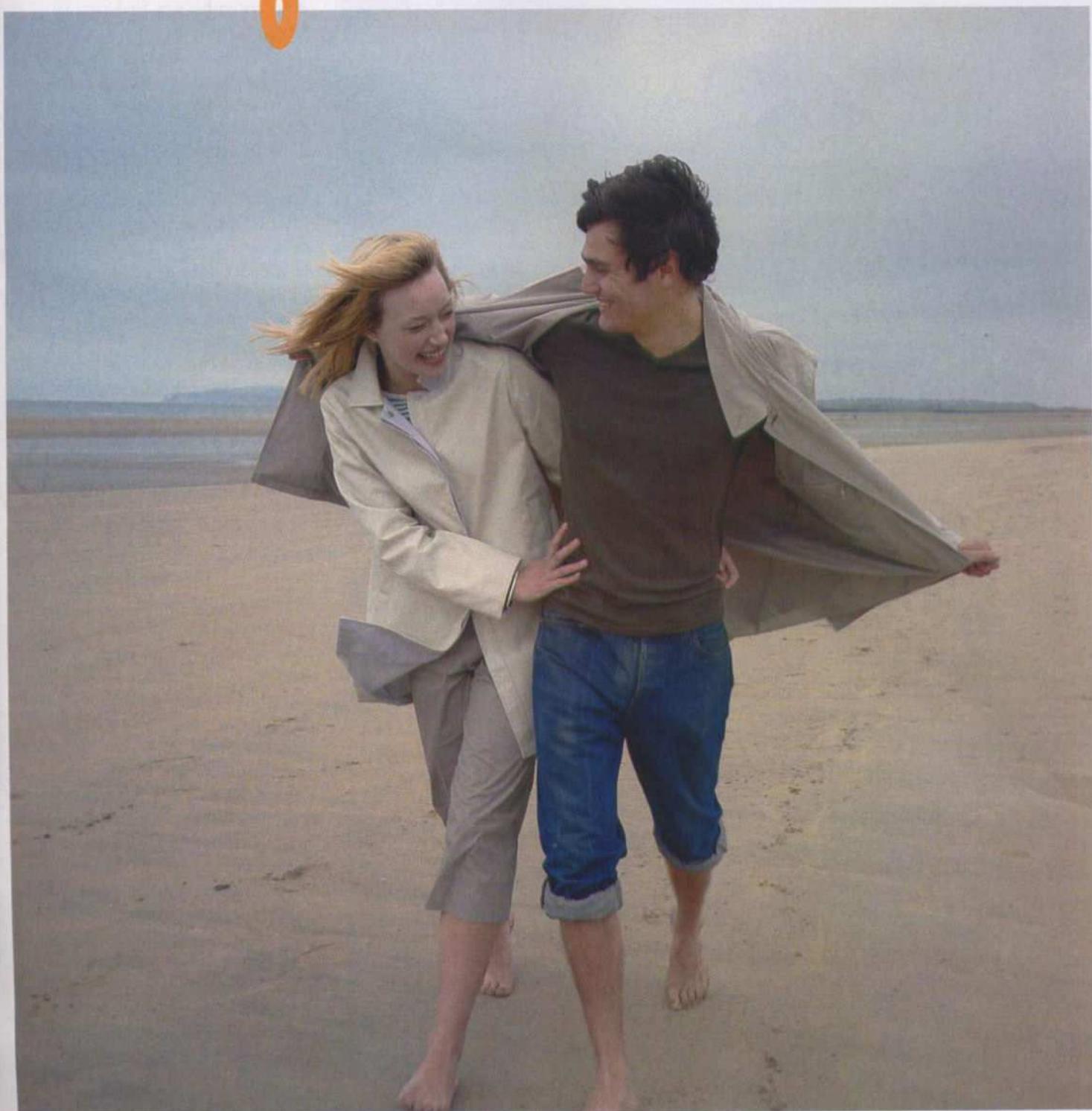
dinosaure », c'est-à-dire : « Ne sommes-nous pas une espèce en voie de disparition » ?

Cela n'est pas vrai pour tous. Par exemple, les couples chrétiens vivant selon le modèle « théologique » vivent sincèrement leur couple à l'image de l'Alliance de Dieu avec les hommes. Ils ont vécu là un grand bonheur, et ne se vivent absolument pas comme une espèce en voie de disparition. Et, pourtant, ils peuvent être très éprouvés par le fait que leurs enfants ne suivent pas le même chemin. Cependant, la probabilité pour qu'un couple dure est plus forte quand leurs propres parents ont duré. Mais ce n'est pas automatique !

Il y a aussi ceux qui « tiennent » sans asseoir leur union sur une telle position. Ils ne sont pas prosélytes. Ils disent : « On a eu de la chance », et peuvent se vivre comme une espèce en voie de disparition.

Enfin, il existe aussi, parmi les couples de longue durée, des « couples-entreprises ». Ils se sont appuyés l'un sur l'autre, se sont soutenus pour faire aboutir leurs projets, pas forcément identiques. On peut

# changé ?



© Peter Marquardt/Alamy Photos

## « Le couple est fragilisé »



Dans son dernier ouvrage, « Epoux, heureux époux » (Flammarion), Tony Anatrella s'interroge sur ce qui fonde et épanouit le lien conjugal...

**Tony Anatrella,**  
prêtre et psychanalyste

Aujourd'hui, ce qui fragilise le couple, c'est la recherche de l'épanouissement pour soi-même. La mode actuelle, centrée sur l'épanouissement, est une fausse perspective et une vision infantile. On ne se marie pas pour s'épanouir. Un homme et une femme se marient parce qu'ils veulent se donner et se recevoir dans l'amour et construire leur existence dans un projet commun. Aujourd'hui, on ne met plus l'accent sur le projet et la communauté de vie. On le place sur les sentiments et l'épanouissement, ce qui aboutit à une impasse et, parfois, à la séparation car ils ne peuvent pas être cherchés en ligne directe. Ils sont toujours la conséquence d'une relation qui progresse, af-

fronte les difficultés et trouve de nouvelles solutions. En ce sens, s'engager dans le mariage permet à chacun de se réaliser personnellement et socialement.

### Confiance en l'avenir

Une autre cause est aussi dans le fait que les exigences pour la vie d'un couple sont devenues plus subjectives. Elles obligent à une meilleure connaissance de soi et de l'autre sexe ainsi qu'à un approfondissement de l'existence conjugale dans sa dimension affective et sexuelle. Les modèles sociaux, véhiculés par les productions médiatiques, ont tendance à faire la promotion des situations marginales au point de vouloir redéfinir le couple, le mariage et la parenté à partir de minorités actives.

Le principe de l'universalité est brouillé au nom de la non-

discrimination pour mettre à égalité toutes les unions. Ce qui est injuste et déstabilisant pour la société. Il ne faut pas oublier que, selon l'INSEE, il y a 12,5 millions de couples mariés, 2,5 millions de couples de concubins et à peine 33 000 duos homosexuels. Si 38 % des couples divorcent, 62 % restent mariés. Le pouvoir politique néglige souvent que ce sont les personnes mariées qui, étant majoritaires, soutiennent et renforcent le lien social. Que devient une société lorsque le sens de l'engagement s'amoindrit ? C'est pourquoi il est déterminant de valoriser le couple formé par un homme et une femme, le mariage et ceux qui s'engagent ainsi dans la société parce qu'ils montrent leur confiance dans l'avenir. ■

PROPOS RECUEILLIS  
PAR SOPHIE DE VILLENEUVE

... les rencontrer dans le monde politique, le show-biz.

Le modèle de couple qui a disparu, du moins dans sa visibilité, c'est le couple de l'ordre social, celui qu'a filmé Claude Chabrol. Les membres de ce couple, s'ils restent ensemble pour sauver les apparences sociales ou patrimoniales, n'en vivent pas moins des vies « particulières ». La société voit là, aujourd'hui, le comble de l'hypocrisie étouffante.

Au fond, qu'est-ce qui a fondamentalement modifié le destin des couples ? L'autonomie professionnelle de la femme ? La maîtrise de la contraception ?

C'est essentiellement la généralisation du travail féminin salarié. Ces deux phénomènes ont pourtant été

concomitants. Mais le travail professionnel des femmes a plus changé les choses que la maîtrise de la procréation. La posture psychologique de la femme s'est complètement modifiée vers l'ouverture au monde, le refus de règles sociales imposées. La preuve se trouve, aujourd'hui, dans la très importante montée des divorces chez les 55-60 ans. Ce sont les premières générations massives de femmes qui ont travaillé toute leur vie, et sont donc autonomes financièrement.

Dans ce contexte, quelle peut être la parole de l'Eglise ?

Certes, il existe un très fort décalage entre la réalité des couples et le discours de l'Eglise. Preuve en est que neuf couples sur dix qui viennent se marier à l'Eglise vivent déjà ensemble.

C'est une réalité sociologique radicale, qui remet en cause toute la problématique de la contraception, de l'acte sexuel, etc.. Je pense que si le message chrétien ne peut plus être entendu comme un tout, en revanche, il peut être entendu sur la base de « fenêtres » porteuses de sens quand on les ouvre. Par exemple, l'engagement dans la durée reste un espoir réel pour les couples. Il ne s'agit pas pour eux d'un objectif, mais d'un espoir, d'un désir. Là-dessus, l'Eglise peut être entendue.

Une autre fenêtre que l'on peut ouvrir : celle du sens de la vie de famille et des enfants.

Et puis n'oublions pas la simple possibilité de réfléchir, de partager avec d'autres sur ce qui fait qu'un couple peut marcher et peut durer. Car il n'existe pas de lieu dans la société pour discuter du couple. Au bureau, entre voisins, entre amis, on ne parle du couple que lorsqu'il se casse... Des couples qui avancent, c'est un sujet tabou, même entre amis ! Mais rien dans la société ne propose aux couples de les aider à se construire, ni de façon institutionnelle, ni de façon improvisée. Paradoxalement, la société trouve plus moderne d'aider les gens à se remettre d'un divorce plutôt que de les aider à bien vivre ensemble ! L'Eglise se voit ainsi face à de véritables boulevards. De même, transmettre les témoignages de couples qui ont duré peut s'avérer aujourd'hui d'un grand prix. Malheureusement, les catholiques sont plutôt modestes et ne se prévalent pas de leurs réussites. Peut-être parce qu'ils se retrouvent trop souvent entre eux et ne s'estiment pas aussi minoritaires qu'ils le sont. Il faudrait les exhorter à plus et mieux témoigner... Pourquoi ne pas créer la « Fête des couples qui durent » ? Sans forcément attendre les soixante ans de mariage dans le journal municipal... ●

PROPOS RECUEILLIS PAR FRÉDÉRIC MOUNIER



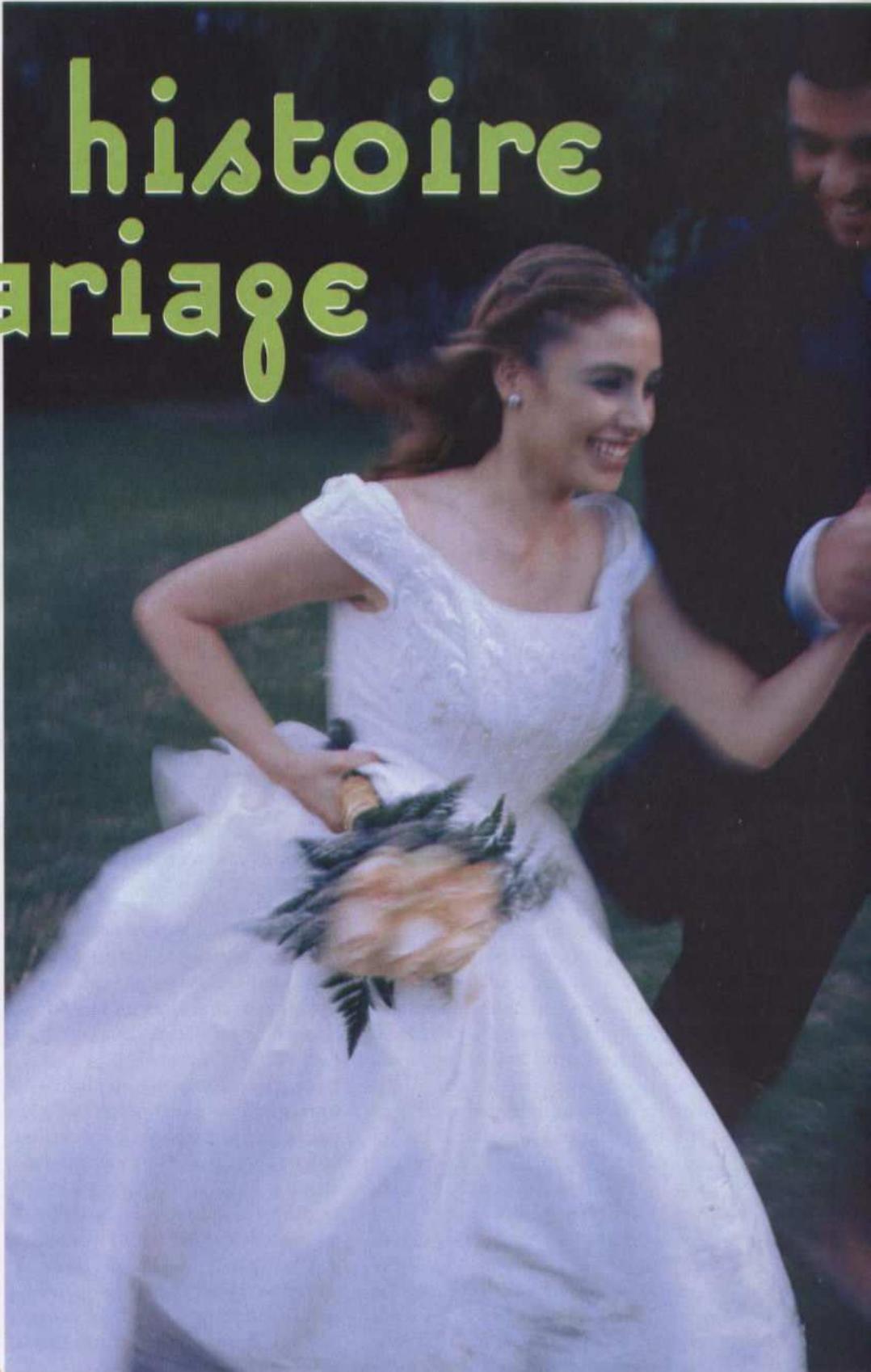
Le couple aujourd'hui

# Brève histoire du mariage

## Repères

**Au cours des siècles, le couple a connu de nombreuses évolutions. On distingue trois phases essentielles : le matriarcat, le patriarcat et le couple par choix mutuel du conjoint. Le mariage d'amour est finalement une invention récente...**

Dans les plus lointaines civilisations, les hommes étaient persuadés que la femme (ou la Grande Déesse) était à l'origine de la vie. Les plus anciennes sociétés ont d'abord été polyandriques et matriarcales. L'enfant n'a donc qu'un seul parent, la mère, avec laquelle il vit un état de fusion souvent toute sa jeunesse jusqu'à ce qu'il s'en détache, par la violence ou par le choix d'une épouse donnée par sa mère. Toute la structure familiale est conditionnée par la lignée maternelle. Ces familles larges ne connaissent pas les interdits de l'inceste ni l'adultère, car les mariages y sont endogames. La consanguinité crée des liens de solidarité très forts. Le groupe est primordial. La vengeance est obligatoire. En Egypte, les mariages entre...





Le couple aujourd'hui

### Âge moyen au premier mariage

Année	Homme	Femme
1986	26.4	24.5
1987	26.8	24.8
1988	27.1	25
1989	27.3	25.3
1990	27.6	25.6
1991	27.8	25.6
1992	28.1	26.1
1993	28.4	26.4
1994	28.7	26.7
1995	28.9	26.9
1996	29.4	27.4
1997	29.6	27.6
1998	29.8	27.7
1999	29.9	27.8
2000	30.2	28
2001	30.2	28
2002	30,4	28.1

SOURCE : INSEE BULLETIN MÉTHODES DE STATISTIQUES



“ Le couple de l'avenir est le couple du respect mutuel. Il est

... frères et sœurs sont courants. La perversion du système aboutit à la féroce civilisation guerrière des Amazones. Ses excès devinrent intolérables dans les civilisations urbaines sédentarisées. Il semble qu'entre 1300 et 900 avant Jésus-Christ soient apparues alors des familles patriarcales, inversant la situation antérieure. Le pouvoir de la mère est remplacé par celui du père. La virginité de l'épouse devient obligatoire afin que le mari sache quels sont ses enfants. Car ceux-ci ont du coup deux parents. L'individualisation devient alors possible grâce à la présence du père séparateur. Les conflits peuvent être réglés par le droit et le procès en justice. Le mariage devient un contrat. À Rome,

il est révisable par acceptation du divorce et de la répudiation. Théoriquement, le couple est monogame. Pratiquement, il est polygame, vu la présence de concubines. Mais l'obsession de la procréation dura en Europe jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle.

Le mariage conforme au droit (*justum matrimonium*) implique alors une même situation sociale des époux et leur choix par les parents, souvent avant la puberté. Lorsque le christianisme se développe, le mariage romain est déjà devenu minoritaire face au concubinat.

Devenue religion d'Etat en 392, l'Eglise catholique cherche à faire s'aligner la loi civile sur sa conception théologique du sacrement de mariage,

indissoluble et monogame, et se heurte à de nombreux obstacles. La lutte contre l'inceste, la répudiation, le divorce, le concubinage ne connaissent de succès qu'à partir de l'an Mille. On peut dire alors que la famille nucléaire est devenue majoritaire. De 1000 à 1300, c'est le premier apogée du mariage chrétien. Mais l'égalité de l'homme et de la femme et la liberté du consentement des époux sont continuellement refusées.

#### Une histoire très mouvementée

Avec la crise de la chrétienté, aux XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles, la critique humaniste païenne sur le couple réapparaît accompagnée d'une forte misogynie et d'un refus de la loi chrétienne du



© DENNIS/REA

qui renforce la réclamation d'un mariage d'amour, qu'il soit libre (Voltaire) ou puritain (Rousseau). La loi du 21 septembre 1792 crée le mariage civil, proclame la liberté du consentement des époux, mais le divorce ne tarde pas à être instauré. Les désordres et les excès de la Révolution provoquent un mouvement de retour en arrière avec la promulgation du Code Civil en 1804. Imprégné de droit romain, il remet la femme sous l'autorité du mari et renforce un système patriarcal où la dot joue un rôle fondamental.

Le XIX<sup>e</sup> siècle est donc une époque où ordre moral et ordre laïc sont d'accord pour confiner l'épouse dans son rôle maternel de femme effacée. Mais l'alliance de l'Eglise avec le courant romantique va répandre de plus en plus l'idéal d'un couple qui ne peut tenir que s'il est amoureux. Finalement, la liberté du consentement qui avait été proclamée légalement ne devient un phénomène majoritaire qu'en 1880. C'est le triomphe du choix mutuel par consentement. Désormais, l'aspect social, économique et même politique du mariage recule pour disparaître. Le divorce pour faute, voté de nouveau en 1884, annonce le divorce par consentement mutuel en 1975. Ce type de couple est donc un phénomène récent : trois générations. Ce n'est pas suffisant pour explorer les méandres du cœur humain.

En effet, le XX<sup>e</sup> siècle a détruit petit à petit un couple fondé sur le conformisme social et la procréation. La contraception est libre en France depuis 1967. Le renouveau des couples

chrétiens entre 1930 et 1960 n'a pas empêché après 1968 le développement de l'union libre et la crise des mariages qui, de 400 000 par an, sont tombés à 250 000 puis sont remontés quelque peu récemment. Le couple en crise ne peut aujourd'hui compter que sur lui-même. Le conformisme a disparu. Il lui faut trouver ses propres motivations, un projet, un désir de durer, bref un regard tourné vers l'avenir.

Mais le plus difficile et le plus neuf reste qu'aujourd'hui, quand on se marie pour cinquante ans, ni le matriarcat, ni le patriarcat ne sont possibles. Le couple de l'avenir est le couple du mutuel respect, dans l'acceptation de la différence sexuelle, seul moyen de vaincre le racisme. Il est condamné à l'innovation. Mais le couple chrétien a pour lui, en lui, comme le dit saint Irénée, « le Christ, en qui tout homme se renouvelle ». ●

MICHEL ROUCHE

ndamné à l'innovation.

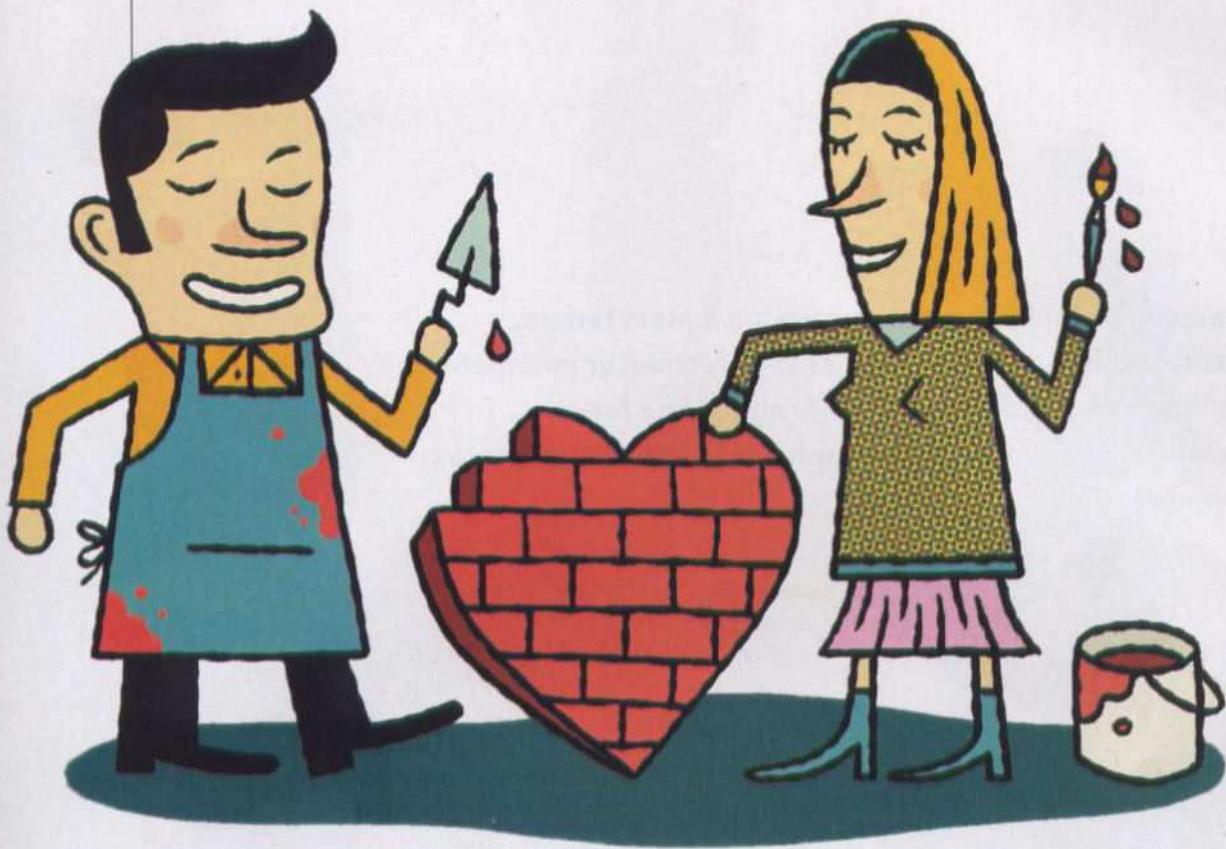


mariage. Les protestants refusent de voir dans le mariage un sacrement, tandis que le concile de Trente, par le décret Tametsi de 1563, rend obligatoire la cérémonie du mariage à l'église en présence de deux témoins et du prêtre, afin de constater le don mutuel libre des époux. En France, les familles empêchent l'application de ce texte jusqu'en 1615 et, pratiquement, jusqu'à la Révolution française. L'autorité des parents reste prédominante malgré un nouvel épanouissement du mariage chrétien dû à l'influence des ouvrages de saint François de Sales. À partir du XVIII<sup>e</sup> siècle, le monopole du discours amoureux qu'avait l'Eglise lui échappe. Ses idées sont reprises et laïcisées par l'esprit des Lumières

## Mariages et... divorces

Année	Mariages	Divorces	Indicateur conjoncturel pour 100 mariages
1990	287 099	107 599	32,1
1991	280 175	106 418	32,4
1992	271 427	107 914	33,5
1993	255 190	110 757	34,8
1994	253 746	115 785	36,7
1995	254 651	119 189	38,2
1996	280 072	177 382	38,0
1997	283 984	116 158	38,0
1998	271 361	116 515	38,4
1999	286 191	116 813	38,9
2000	297 922	114 005	38,2
2001	288 255	112 631	37,9
2002	279 087	-	-
2003*	273 100	-	-

Source : INSEE, Ministère de la Justice et INED. In : F. Piron, « L'évolution démographique récente », Population, 2003, N° 4-5, p. 109-130.



Bătir.  
une histoire  
commune



Bâtir une histoire commune

# Fondons d'abor

**Eduquer les enfants est une mission à plein temps. Mais attention à ne pas se laisser enfermer uniquement dans le rôle de parents ! Pour grandir, une famille a d'abord besoin d'un couple qui prend soin de sa relation conjugale.**

## Interview

**ANNE PONCE :** Vous aimez souligner : « Pour fonder une famille, fondons d'abord notre couple. » Pourquoi cette insistance ?

**MONIQUE ET MICHEL ROUCHE :** Depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, on a insisté à outrance sur le bonheur familial. Le XIX<sup>e</sup> siècle a mis l'accent sur le primat de la maternité : « La mère, ange du foyer. » Toute cette idéologie a conduit à l'instauration de la fête des mères, en 1941. Mais, en contrepartie, le couple lui-même a été éclipsé. On a oublié qu'à l'origine de la famille, il y a

l'amour et l'alliance d'un homme et d'une femme. La famille est la conséquence du couple. La recherche du bonheur familial ne peut donc se faire en faisant l'impasse sur le couple. Avant d'être père et mère, nous sommes époux et épouse. Cette relation conjugale doit être cultivée.

S'occuper des enfants est très prenant. N'est-il pas tentant pour les conjoints de placer, à un moment donné, leur vie de couple en arrière-plan ?

On ne prend pas toujours le temps de rester couple quand on devient parent, et c'est dommage. C'est dommage pour le couple lui-même et aussi pour les enfants. L'arrivée de l'enfant perturbe, c'est vrai, l'intimité du couple. Mais la capacité de don à l'égard des enfants risque de s'épuiser quand elle ne trouve plus sa source dans l'amour conjugal. Mettre l'enfant au premier plan risque d'épuiser les parents, de peser sur les enfants et d'écarter le père qui ne trouve plus sa place.

Monique & Michèle Rouche

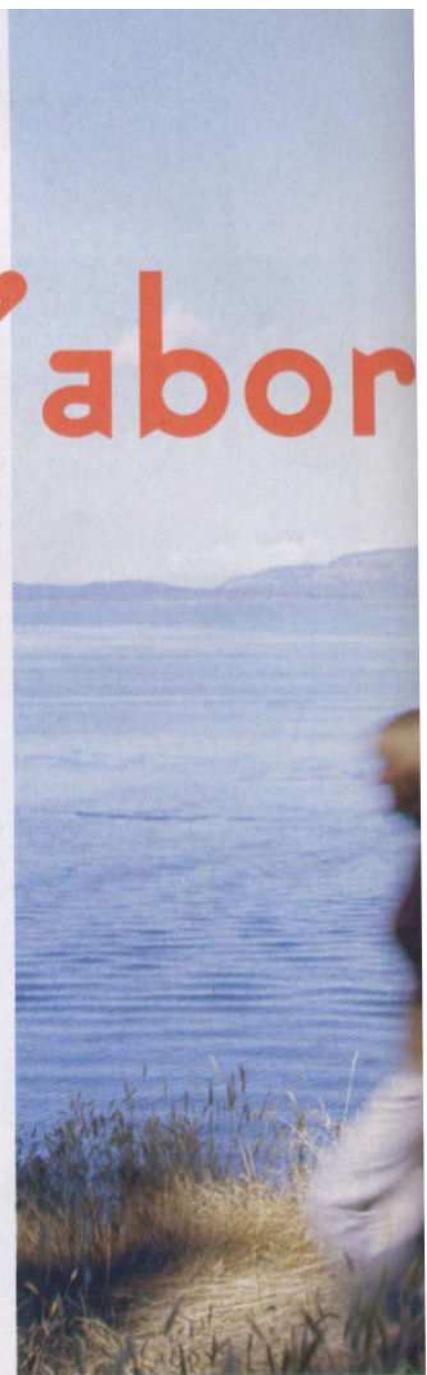


Fondateurs de la revue « Alliance »

## Les étapes de la

Quelles répercussions sur la vie du couple ont les événements de la vie de la famille : l'arrivée du premier enfant, l'adolescence des enfants, leur départ de la maison ? Est-ce que ce sont des moments cruciaux aussi pour le couple ? Comment bien les gérer ?

Toutes ces étapes de la vie de famille sont des moments clés aussi pour la vie de couple. Ce sont trois moments importants, trois moments de crise qui peuvent être une chance pour



# notre couple



© FROM MICHAEL/GETTY IMAGES

Les moments de famille sont des moments clés aussi pour la vie de couple.

faire grandir le couple. Ce sont aussi trois moments où l'on constate des pics de divorce... Ces crises exigent en effet une grande lucidité.

Il faut comprendre qu'un couple n'est pas quelque chose de figé, que le sentiment fusionnel du départ va évoluer. La qualité du couple va dépendre aussi de la communication, de la confiance, d'une sexualité vivante, de la décision d'aimer.

La vie de tout couple passe par des étapes : il y a un itinéraire du couple

amoureux comme il y a des étapes du Tour de France !

**Quels moyens alors peuvent se donner les couples pour continuer à prendre soin de leur amour ?**

Faire durer et faire grandir son couple demande d'abord de prendre du temps. Du temps pour se retrouver à deux : sorties et loisirs ensemble, dîner sans les enfants, week-end de temps en temps.

Le Père Denis Sonet recommande

même de refaire un voyage de noces tous les deux ou trois ans !

Il y a aussi l'importance de l'écoute de l'autre, de l'attention aux gestes et au silence.

Il faut apprendre à écouter mais aussi à se dire, en laissant tomber les masques, apprendre à pardonner. Pas facile ! Mais on peut trouver du soutien : lire des revues ou des livres, participer à des sessions pour couples, se retrouver en équipes de couples. La vie à deux est un combat! ...



Bâtir une histoire commune

## « Prenez bien soin de votre amour »

Avant de conclure son ministère à Milan, en 2002, le cardinal Carlo Maria Martini a adressé une « Lettre aux parents »<sup>(1)</sup>, destinée « à tous ceux qui aiment leurs enfants et l'avenir de l'Église ».



Cardinal  
Carlo Maria  
Martini

Ancien archevêque de Milan

« Prenez bien soin de votre amour en tant que mari et femme : au milieu de tant de choses urgentes, au milieu des si nombreuses sollicitations qui vous assaillent, il me semble qu'il est nécessaire de garder un peu de temps, de défendre un peu d'espace, de programmer un certain moment, qui soient comme un rite pour célébrer l'amour qui vous unit.

L'inertie de la vie avec ses frénésies et ses ennuis, l'usure de la convivialité, le fait que chacun est un jour ou l'autre une déception pour l'autre quand apparaissent et s'aggravent des défauts et des

méchancetés, tout cela finit par faire oublier la bénédiction que sont l'amour mutuel, le fait de vivre ensemble, de mettre au monde des enfants et de les introduire dans la vie. L'amour qui vous a convaincus de vous marier ne se réduit pas à l'émotion d'un moment un peu euphorique, il n'est pas seulement un attrait que le temps consume.

L'amour sponsal est votre vocation : dans votre amour, vous pouvez reconnaître l'appel du Seigneur. Le mariage n'est pas seulement la décision d'un homme et d'une femme : c'est la grâce qui pousse deux personnes mûres, conscientes, heureuses, à donner un visage définitif à leur liberté. Le visage de deux personnes qui s'aiment révèle quelque chose du mystère de Dieu.

Aussi voudrais-je vous inviter

à garder la beauté de votre amour et à persévérer dans votre vocation : il en découle toute une conception de la vie qui encourage la fidélité, permet de supporter les épreuves, les déceptions, qui aide à traverser les crises éventuelles sans croire qu'elles sont irrémédiables. Celui qui vit son mariage comme une vocation professe sa foi : il ne s'agit pas seulement de rapports humains qui peuvent être un motif de bonheur ou de tourment ; il s'agit de traverser les jours avec la certitude de la présence du Seigneur, avec l'humble patience de prendre chaque jour sa croix, avec la fierté de pouvoir faire face, par grâce de Dieu, aux responsabilités. »

(1) « La Lettre » a été publiée intégralement dans « La Documentation catholique » du 17 novembre 2002.

Qu'est-ce qui fonde un couple dans la durée? L'amour, le dialogue, la confiance?

Tout cela, bien sûr. Mais aussi un projet ! Cela nous semble le grand manque actuel. Beaucoup de couples vivent uniquement dans le présent : on a peur que l'autre nous plaque, alors on surenchérit dans la tendresse en oubliant de se donner un projet. Or la durée ne va pas de soi. Comme le dit Xavier Lacroix, il faut avoir « le dur désir de durer ». La fidélité n'est pas une fidélité au passé, c'est une fidélité à l'avenir.

Le sacrement de mariage est-il une assurance « tous risques » pour les couples chrétiens?

Bien sûr que non. Le risque est de croire que le sacrement de mariage est le point final de l'aventure alors que c'est un point de démarrage. Le sacrement n'empêche pas l'effort de construction du couple, à faire grandir jour après jour, étape après étape, crise après crise. On peut cependant se dire que Dieu est partie prenante de notre amour et de notre vie. Avoir expérimenté la fidélité de Dieu permet d'entrevoir ce que signifie l'indissolubilité de notre alliance. Le sacrement peut être alors comme une caverne d'Ali Baba dans laquelle on peut aller puiser pour soutenir nos efforts humains.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE PONCE

Tu te souviens de notre voyage de nocce ?



Je me souviens parfaitement de chacun de nos 187 voyages de nocce ...



© PETER WOLCOW / MAGNUM PHOTOS

# Désir de durer...

**Le couple a besoin de fondations solides.  
L'amour est essentiel mais il ne suffit pas.  
Pour tenir dans la durée et traverser les crises,  
il faut mobiliser d'autres ressources.**

Ambivalente est la relation de beaucoup de nos contemporains à la durée. D'un côté, ils la souhaitent et éprouvent le désir qui a inspiré à Paul Eluard le titre de l'un de ses recueils : « Le dur désir de durer ».

De l'autre, ils la redoutent ou la perçoivent à travers les images peu avenantes ...



... qu'en offrent la littérature ou le cinéma. « Amour » continue bien à rimer avec « toujours » mais l'unicité et la longueur des années sont associées à « grisaille », « monotonie » ou « emprisonnement ». Notre culture, dans son ensemble, ne valorise ni le lien ni la durée. Elle est plutôt une culture de l'éphémère et de la pluralité. Par ailleurs, il y a un écart entre désirer durer et le vouloir vraiment. Désirer ne coûte rien, tandis que vouloir, c'est mettre en œuvre, prendre les moyens, et des moyens qui coûtent. On le sait, on le pressent. Pourquoi, alors, s'engager dans une telle aventure ? D'où viendra l'énergie nécessaire pour payer le prix de la durée, pour mettre en œuvre la réalisation de celle-ci, au cours d'une vie qui, comme on le sait, n'est pas un long fleuve tranquille ?

**Peut-on croire au « toujours » ?** Jamais l'amour n'a été placé aussi haut dans l'échelle des valeurs, et jamais les couples n'ont été aussi fragiles. Comment expliquer cet apparent paradoxe ? En réalité, il y a une cohérence. Le sens de l'amour en question repose sur une surestimation des ressources du sentiment. Sur la croyance selon laquelle la force de

ce dernier, son intensité, son ardeur peuvent garantir son avenir, assurer sa permanence. Conviction que l'avenir ne sera que le prolongement de ce présent radieux. Impression d'avoir rencontré son alter ego, « sa moitié », son complément parfait. Rêve parfois, chez certains, de posséder l'autre. En un mot, illusion d'abolir le temps. Seule l'épreuve réelle du temps, c'est-à-dire l'expérience de la durée dans la fidélité, permettra de dépasser les illusions du « toujours ». Le quotidien est révélation de la différence, inévitable manifestation du manque, rappel de l'irréductible solitude de l'existence. « Dans la fidélité, nous apprenons à n'être jamais consolés » (1). Mais une telle épreuve est l'unique moyen pour passer de l'imaginaire au réel, du complémentaire rêvé au partenaire rencontré. C'est seulement au fil des jours que je découvrirai cette vérité toute simple que l'autre... est autre. C'est-à-dire autre que ce que je pensais, voyais, prévoyais, désirais, concevais, imaginai. Une telle expérience ne peut pas ne pas être douloureuse, mais elle est la seule voie pour accéder à la vérité de l'amour. Si ce dernier est consentement à l'autre en son être même, et non seulement en ses qualités, il est nécessairement acceptation des limites de celui-ci, de ce que l'on nomme ordinairement ses « défauts ». Ce n'est qu'à travers l'acceptation de ses limites que j'aurai quelque chance de découvrir l'infini qui est en l'autre. Car cet infini, réel, n'est pas l'illimité – imaginaire – de mes désirs ; il est ce que je n'aurai jamais fini de découvrir. Et ce « jamais fini » ne peut être rencontré, expérimenté qu'en parcourant un chemin, qui est celui de l'histoire commune, dans la patiente fidélité.

#### L'amour est aussi création

La durée n'est donc pas seulement une épreuve, mais aussi une chance.

## 2 Connaître le passé

Les petits malentendus quotidiens peuvent empoisonner l'existence du couple. Florence est agacée par les relations que Pascal entretient avec sa mère, Pierre trouve que Marie-Pierre est un peu radine, Claire estime Gilles trop sévère avec leurs enfants... En fait, les rapports que chacun entretient avec ses parents, ses attitudes envers l'argent, l'autorité, etc., s'expliquent bien souvent par notre passé, notre héritage familial. En prendre conscience et en parler permet de mieux se comprendre. A deux, on peut ensuite assumer cet héritage, choisir ce qu'on estime bon, et faire du neuf pour le reste.

A. P.

Chance de croissance d'une réalité qui ne peut advenir que lentement, celle de l'accord et de l'unification progressive entre deux histoires, deux genres – le masculin et le féminin –, deux mondes. Avènement d'une unité qui n'est pas symbiose, qui n'est pas celle d'un « tout » englobant, dans la fusion ou la confusion, mais croissance d'une vie tierce, d'un « nous » qui se noue entre « je » et « tu » entre nous. Or, cette troisième vie n'est pas seulement de l'ordre du ressenti, c'est-à-dire du subi, elle est aussi, et sans doute plus encore, œuvre, édification, construction. Il ne s'agit pas seulement de faire vibrer deux cœurs à l'unisson, mais de réaliser une communauté, d'inventer un style de vie nouveau, de faire vivre une maisonnée, d'accueillir et aider à grandir des enfants, incarnation de cette union. L'amour n'est pas seulement passion, il est aussi action, création, chef-d'œuvre à la portée des plus simples.

Toute grande œuvre demande du temps. « Ce qui se construit vite se dé-

## 1 Faire des projets

L'amour, c'est beau, et cela se vit au jour le jour. Certes ! Mais pour durer, il faut aussi savoir se projeter dans l'avenir... Faire des projets, c'est bon pour la santé du couple ! Projet de vie, de famille, de lieu d'habitation, choix professionnel : il y a beaucoup de domaines où l'on peut se fixer des objectifs. Bien sûr, la vie va sans doute chambouler ces projets, l'inattendu fait partie de la vie. Mais il est plus facile de s'adapter quand on s'est donné quelques repères et qu'on a décidé au départ qu'on continuerait d'avancer à deux. Voir loin permet de relativiser les obstacles qui se présentent inévitablement dans le présent. Stimulés par les objectifs qu'on se donne, on risque moins de se décourager face aux difficultés.

ANNE PONCE



“ Ce n'est qu'à travers l'acceptation de ses limites que j'aurai quelque chance de découvrir l'infini qui est en l'autre ”

### 3 Communiquer

Le secret de la durée pour un couple, c'est aussi la communication : parler, exprimer ses désirs, écouter, dialoguer. Ce n'est pas si facile. Aujourd'hui, la majorité des divorces est demandée par les femmes car celles-ci sont plus exigeantes sur ce plan que les hommes. Ces derniers ne voient pas toujours la nécessité du dialogue : la pudeur des femmes concerne leur corps, la pudeur des hommes concerne leur cœur... **A. P.**

truit vite », écrivait Spinoza. Le propre de l'amour authentique est de faire du temps un allié, de mettre le temps avec soi. Alors que tant de choses ont le temps pour ennemi, car pour elles il est usure, destruction, épuisement, l'amour vrai se distingue par cela qu'il grandit avec le temps. Comme l'amitié. Comme se bonifie le bon vin. Il faut du temps pour que grandisse un arbre. Il faut du temps

pour qu'entre deux êtres se tissent ces liens invisibles qui entrelacent leurs histoires et les rendent solidaires l'un de l'autre jusqu'au tréfonds de leur vie non seulement affective, mais spirituelle.

L'unité qui vient avec le temps est peut-être moins exaltante, moins sensible, moins passionnée ou passionnelle que celle des commencements, mais, en contrepartie, elle est aussi

moins superficielle, moins chargée d'illusions; en un mot, elle est devenue plus réelle. Elle a du poids, du prix, de la gravité. De combien de joies et de peines, de heurts et de réconciliations, de services réciproques, de mémoire et de reconnaissance n'est-elle pas tissée? Du désir à l'attachement, il n'y a pas que perte ou concurrence (on dit en effet que celui-ci tue celui-là); il y a aussi avancée,...



Bâtir une histoire commune

## 4 Prendre le temps

Voilà qui semble bien compliqué aujourd'hui : prendre le temps. La vie est si bousculée, si stressante : famille, vie professionnelle, on ne sait plus où donner de la tête. Pourtant, prendre du temps pour le couple est essentiel. Le temps pour le couple n'est pas du temps volé aux enfants car c'est le couple qui fonde la famille. Spécialiste des sessions de préparation au mariage, le Père Denis Sonet recommande de prendre au moins une soirée (ou une journée) à deux par mois, et de partir au moins une semaine par an à deux, sans les enfants.

A. P.

...intérieurisation et si, dans l'attachement au fil des ans, le désir est moins sensible, il peut le redevenir dans ces moments privilégiés où le bonheur d'être ensemble redevient conscient, à moins que ce ne soit au moment douloureux du départ de l'un des deux, celui qui reste découvrant alors combien il l'aimait...

Un tel chemin ne sera, bien sûr, jamais totalement lisse ni homogène, non plus que joué d'avance. Communément, il sera jalonné de crises, lors desquelles deviendront manifestes les décalages dans les évolutions, les écarts dans les attentes, les déceptions, griefs, souffrances, rancœurs, révoltes. « L'histoire d'un couple est une suite de décalages et de réajustements permanents » (Jeanine Maroncle). Le tout est que les réajustements aient lieu à temps, avant que l'écart ne soit devenu trop grand et ne se soit transformé en fossé ou en abîme. Mais, lorsqu'elles sont surmontées, ces crises elles-mêmes contribuent au ciment de l'unité. Comme entre deux « anciens combattants », le lien conjugal est aussi mémoire des combats communs, des peines et des défaites, mais aussi des victoires et des dépassements. Il est aussi « shalom », paix plus forte que la guerre, paix qui n'est pas seulement tranquillité ou absence de combats

mais pacte de solidarité et de soutien au-delà de la lutte. Il ne suffit pas de concevoir cela, il faut « y être passé », l'avoir traversé, ce qui signifie que rien ne peut remplacer la patience et l'histoire.

Ainsi donc la fidélité n'est-elle pas conservatisme, encore moins rigidité ou fixation sur le passé. Elle est avancée permanente, aventure sans beaucoup d'équivalents. Y a-t-il, en effet, aventure comparable à cette longue traversée de la vie sur une même embarcation, en un temps où l'on ne se contente plus de sauver les apparences ? Plus que par le maintien du passé, c'est par son ouverture à l'avenir qu'il convient de définir la fidélité authentique. Le pacte d'alliance est ouverture à un avenir commun, acceptation et même volonté d'avancer vers un horizon. L'amour véritable n'est pas en arrière de nous, comme un trésor qu'il faudrait préserver ou retrouver, mais en avant de nous. Nous allons vers lui, comme chacun de nous va vers l'autre et peut dire avec le poète : « Je t'aime afin de commencer à t'aimer » (Pablo Neruda).

## 5 Se disputer...

Cela paraît un peu surréaliste comme conseil mais les conseillers conjugaux sont tous d'accord : il faut se disputer ! Dans un couple, il est en effet difficile d'être tout le temps d'accord sur tout. Mieux vaut alors l'exprimer et le dire, même très fort. Cela vaut mieux que de ruminer ses désaccords et sa rancœur, sans rien dire. Dans la réalité, on a souvent peur que les disputes mettent le couple en péril. Pourtant, la décision de s'inscrire dans la durée permet de croire qu'une dispute n'est pas la fin de tout, surtout si place est faite au pardon. Dans cette perspective, le temps devient un allié, pas un ennemi. A. P.

L'amour n'est pas seulement passion, il est aussi création, chef-d'œuvre à la portée des plus simples.

### L'énergie de la foi

Quel sera alors le ressort de cette avancée, d'où viendra l'énergie pour, à la fois, bâtir une telle histoire et l'accueillir ? Nous avons dit que la volonté jouait un rôle déterminant. Mais la volonté ne peut pas s'appuyer que sur ses propres forces. Elle doit elle-même être nourrie, suscitée, dynamisée de l'intérieur. Elle le sera par le désir. Mais celui-ci, à son tour, se révèle insuffisant, trop soumis aux aléas du psychisme et de ses déterminismes. Plus radicalement donc, l'âme du lien, le moteur central de la volonté sera la foi. Foi en l'autre, foi dans le lien lui-même (dans son prix, sa valeur, son avenir). Foi en la grâce de Dieu, pour le croyant. Si l'on se rappelle ici que ce mot est la traduction du latin « fides », qui a donné aussi « fidélité », voici que la foi conjugale apparaît comme une « foi dans la foi », une foi à la puissance deux, si l'on peut dire. Or, comme toute foi, cette dernière

Allez papi,  
rentre.  
Tu vas  
attraper  
froid.



## 6 Fêter les anniversaires !

Les anniversaires, les fêtes, les repas familiaux sont des temps forts pour le couple et la famille. Ils sont l'occasion de mesurer le chemin parcouru, de faire le point par rapport aux objectifs qu'on s'était donnés : « Tiens, déjà dix ans qu'on s'est rencontrés. » « Voilà deux ans que nous avons commencé à retaper cette maison. » « Lucas a déjà cinq ans »... Fêtes et anniversaires soulignent aussi la place et l'originalité de chacun, il ne faut pas s'en priver. Bonnes fêtes !

A. P.

devra se purifier, dépasser les croyances illusoire, avancer vers sa vérité. Cela ne pourra se faire que par la traversée de ce que saint Jean de la Croix appelait des nuits (2) : nuit des sens (lorsque l'on ne sent plus rien) ; nuit de l'esprit (lorsqu'on ne comprend plus rien). Oui, c'est une véritable aventure spirituelle et, osons le dire, une voie mystique, qu'être fidèle à ce pari étonnant : construire une histoire unique avec un être unique. Impressionnante et, en même temps, modeste école de dépassement de nos petites entraves, de libération de nos principales entraves, en particulier de ces liens si tenaces, qui, eux, n'ont rien de libérateur mais, au contraire, nous asservissent, ceux qui nous tiennent attachés à notre ego. Heureux lien qui nous guérit de nos liens!

XAVIER LACROIX

PROFESSEUR DE THÉOLOGIE MORALE  
À L'UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LYON

(1) « Recherche de la base et du sommet », René Char (Pléiade, 1971, page 765).

(2) Un parallèle très pertinent entre les « nuits » de la vie de couple et les « nuits » de la vie mystique est proposé par Louis Beirnaert dans son texte inoubliable, « L'indissolubilité du couple » (1977), dans « Aux frontières de l'acte analytique » (Seuil, 1987, page 157).



# La vie à deux: UNE COURSE à étapes!

La rencontre et la vie à deux, la naissance des enfants, leur adolescence puis leur départ, et enfin l'âge de la retraite... Autant de moments décisifs qui vont faire évoluer le couple.

Le temps, c'est cette expérience que nous faisons à la fois de la succession et de la continuité. Dans la vie humaine, les diverses étapes se succèdent, avec des éléments de stabilité, des crises, des déchirements, des restaurations. Ces étapes ont leur substance psychique tout en s'articulant aux événements socio-historiques.

On connaît ces étapes qui vont de la naissance à la mort: sevrage, accès à la marche, au langage, entrée à l'école, puberté, adolescence, jeunesse, maturité, vieillissement. A chaque étape, des séparations, des retrouvailles, des choix. La durée du couple s'articule elle-même sur les divers moments de cet itinéraire humain, se croise avec lui.

## **I** Former un couple

D'abord le couple naît, un jour ou sur un long moment. Il est des « coups de foudre » qui bousculent le temps ou des amours enfantines qui éclosent en amour adulte. Puis vient le moment du rapprochement, de la séduction. Autrefois, cela durait longtemps, le temps des fiançailles. Aujourd'hui, il peut y avoir un temps de prépara-



© Jérôme Desbary

tion, mais les couples font plus souvent l'expérience de l'amour avant de s'engager durablement. C'est parfois après un ou plusieurs échecs qu'un projet durable peut être envisagé.

## 2 Devenir parents

Vient le moment de l'installation dans la vie à deux. Là aussi, souvent, il y a des étapes. La vie adulte et professionnelle se stabilise progressivement. Les enfants arrivent moins vite. Aujourd'hui on planifie davantage leur arrivée. Mais il reste ce passage du statut d'amants, d'époux à celui de parents, du renoncement à l'illusion d'un amour qui, s'il restait trop fusionnel, se détruirait de lui-même. « L'illusion est nécessaire. Elle est le fond même de notre liberté. Il faut posséder beaucoup d'illusions pour effectuer un pari audacieux comme celui de décider de mettre des enfants au monde » (1). Il faut effectuer le passage d'une relation à deux à une relation où l'enfant intervient comme tiers. L'époux, en particulier, peut ressentir qu'il n'est plus unique dans le désir de l'épouse accaparée par le

nourrisson. La maternité peut entraîner, pour un temps, des obstacles physiques au contact amoureux et il peut arriver que l'époux, comme un enfant délaissé, vive le nouveau-né comme un rival. Il lui faut cependant prendre son rôle de séparateur et de modèle pour qu'un enfant ne reste pas fusionné à sa mère. C'est à lui alors qu'appartient le rôle du tiers. Les époux, à cette période comme à plusieurs reprises, ont à nouveau à se choisir librement. Laisser une place à l'autre entraîne à la fois du bonheur et une certaine souffrance de dépossession. Le désir de l'autre n'est pas toujours le même que le mien, mais c'est aussi l'altérité qui sollicite une maturation progressive dans le couple.

## 3 La vie de famille

C'est le temps des jeunes parents organisant la vie du groupe familial avec les enfants qui grandissent, les problèmes accaparants de santé, d'éducation. En général, c'est aussi le moment où la situation professionnelle se stabilise. Mais il faut concilier

bien des exigences alors, assumer bien des fatigues. Emmanuel Mounier disait : « Les enfants sont faits pour découvrir bruyamment le monde et les parents pour... être fatigués! »

Il y a des étapes de la croissance des enfants qui renvoient en miroir le couple à sa propre évolution, à ses propres difficultés. Nous suivons les étapes scolaires, les études qui vont impliquer leur avenir. Le mode de présence des parents se différencie. D'abord, les enfants ont besoin de soins de surveillance, puis ils attendent d'être guidés plus discrètement pour devenir autonomes.

## 4 Traverser l'adolescence des enfants

Au cours de cette phase, celle des enfants adolescents, le couple évolue peut-être encore plus radicalement. Son amour peut s'approfondir tout en laissant une plus grande place à l'autonomie de l'un et de l'autre. Il peut aussi se distendre sous l'effet des soucis, de l'accoutumance, sous les coups de boutoir par lesquels parfois les adolescents les agressent, afin d'avoir le courage de les quitter, car « L'homme quittera son père et sa mère ».

Un nombre relativement important de couples se séparent à ce moment, faute d'avoir pu évoluer et se choisir à chaque étape. C'est le moment où une aide est parfois nécessaire afin de pouvoir se retrouver seuls comme au premier jour avec toute une expérience de vie. Choisir d'aimer, c'est accepter le risque qu'un jour on puisse ne plus être aimé. Nous traitons ici de l'amour dans la durée. Ce qui est étonnant, ce n'est pas qu'il y ait des déchirures, des séparations, des divorces, mais que le couple puisse durer. Le désir humain est sans cesse sollicité, d'autres rencontres sont possibles. Parfois, c'est après une épreuve, une séparation momentanée, une...



Bâtir une histoire commune

... « aventure » extra-conjugale que le couple se retrouve en vérité. « La fidélité est une attitude qui s'enracine dans l'amour. Elle n'est pas le fondement, mais une conséquence de l'amour. En faisant donc appel à elle pour conjurer une crise conjugale, on ne fait que confondre avec l'amour ce qui n'en est qu'une expression, sans tenir compte des conditions de sa croissance et de sa durée » (2).

### 5 Durer ensemble ?

La vie est plus longue aujourd'hui. Autrefois des époux de trente-cinq ans étaient déjà âgés. L'espérance de

vie étant moins longue, on était alors près de la vieillesse. Aujourd'hui, notre vie quotidienne a été profondément transformée par les avancées scientifiques et techniques. L'amélioration des conditions de vie, une meilleure hygiène alimentaire, une prise en charge médicale plus efficace permettent aussi une prolongation de la vie amoureuse. Le couple uni pour la vie, pour le meilleur et pour le pire, « jusqu'à ce que la mort nous sépare », reste valable comme idéal, mais souvent difficile à réaliser. Les enfants partent... Le couple va rester seul. Il garde des responsabi-

tés pour accompagner les enfants dans la vie adulte, mais les oiseaux quittent le nid, prennent distance. Bientôt ils auront à appeler à la vie une autre génération, ce sera le temps des grands-parents.

Disponibles, sans être intrusifs vis-à-vis des enfants et petits-enfants, l'époux et l'épouse ont à assumer leurs rôles respectifs. Mais avant l'âge de la retraite, le couple doit vivre une période où il n'y a plus que tous les deux. Une variante importante : l'épouse exerce une profession ou pas. Lorsqu'elle travaille à l'extérieur, un certain équilibre peut se mettre en place. Les intérêts sociaux peuvent y contribuer, des échanges s'instaurent. Des divergences peuvent surgir si on n'y prend garde. Les conflits peuvent être plus menaçants, car il n'y a plus l'exigence de maintenir le couple à tout prix pour les enfants. Si la femme ne travaille pas à l'extérieur, l'ennui peut s'installer. C'est souvent le moment où le thérapeute reçoit des femmes désemparées parce que toute leur vie a été centrée sur les soins aux enfants et elles ne savent plus comment donner un sens à leur vie. Des activités sociales peuvent y remédier, mais il arrive qu'elles ne soient pas bien acceptées ou qu'elles soient dévalorisées. Lors d'un stage pour des personnes s'occupant de centres sociaux, une participante expliquait qu'en aucun cas il n'était tolérable que des activités ou des réunions l'empêchent d'accueillir son mari à dix-neuf heures avec le repas prêt !

## « Quand les enfants ont quitté la maison »...

Noëlle et André-Claude, 52 et 53 ans, parents de quatre enfants âgés de 20 à 27 ans.

« Notre aîné est parti le premier, en juin 1999. Ce départ a été très douloureux car tout s'est passé très vite, il a vidé sa chambre en une après-midi ! », raconte Noëlle. Un an et demi plus tard, les deux suivants sont partis à leur tour.

« Après avoir aidé ma fille à déménager, j'ai pleuré, pleuré, mais à la fois de tristesse et de joie, car je me rendais compte qu'une page était tournée », se souvient Noëlle. André-Claude, lui, s'est revu plusieurs années en arrière : « J'avais des images, des flash-back sur l'époque où j'allais les chercher à l'école... »

Noëlle et André-Claude ont beaucoup parlé de ce qu'ils éprouvaient. Même si, pour

Noëlle, « il y a une part qu'on n'arrive pas à partager sur le coup. Physiquement, j'ai vécu la séparation : j'ai eu des sortes d'angoisses, un mal-être, et même des problèmes de santé. »

Et puis, au fur et à mesure, le couple a redécouvert les avantages d'une plus grande liberté ! « Nous avons repris progressivement des activités comme le théâtre, le cinéma, les ballades pédestres, et des engagements dans le mouvement "Vivre et Aimer"... Nous avons aussi réaménagé l'intérieur de notre maison pour en profiter tous les deux », ajoute Noëlle. Si la relation avec leurs enfants se transforme, Noëlle et André-Claude n'oublient pas leur dernier, âgé de vingt ans et étudiant, encore sous

leur toit : « Nous avons le souci de partager avec lui des moments privilégiés de partage, d'attention », insiste Noëlle.

En même temps, cette mère de famille a compris que le simple fait de penser à ses enfants ne pouvait pas les protéger : « Je me suis dit que ma vie ne pouvait pas être suspendue à celle de mes enfants et que je devais vivre ma propre vie. Maintenant je profite d'être seule un moment, j'apprécie cette solitude, j'en ai besoin pour me ressourcer... La foi m'a aidée parce que je me suis posée, j'ai pris du temps, notamment pour la prière... Après l'hyperactivité, j'ai appris à lâcher prise. »

PROPOS RECUEILLIS  
PAR MARIE DANCER

### 6 Vivre le temps de la retraite

Vient enfin l'âge de la retraite. Là encore, il peut y avoir des décalages qui font problème. Pour ceux qui la prennent en même temps et en ont les moyens, c'est quelquefois l'époque des grands voyages, celle des activités sociales culturelles militantes. Une plus grande disponibilité empêche la



© Eric Douchery / Editions Sirena

monotonie de s'installer. Les plaisirs et les jeux avec les petits-enfants sont choisis plus librement. Depuis le « baby sitter » jusqu'aux discussions avec les adolescents si différents et si semblables à ce que furent leurs parents, c'est, selon l'expression de Victor Hugo, « le soleil en décembre » pour les grands-parents.

Il arrive cependant qu'il y ait une distance trop grande, des conflits mal réglés dans la génération précédente pesant encore sur les relations entre grands-parents et petits-enfants. Parfois, au contraire, l'intensification des relations avec les petits risque de ne pas respecter la responsabilité de leurs parents. Parfois les grands-parents trop sollicités ont du mal à faire respecter leurs propres choix d'activités autonomes.

La manière dont le couple garde sa vie propre, ses activités, ses loisirs, ses valeurs et aussi une activité sexuelle toute pétrie de tendresse va contribuer à bâtir une relation saine avec les enfants et les petits-enfants, porteuse de joie pour tous. Le vieillissement, on le sait, n'agit sur le désir que dans la mesure où la vie émotionnelle se réduit.

## 7 Noces d'or...

« Tu me demandes si je t'aime ?  
Après cinquante ans de bonheur  
À mes yeux tu restes la même  
Que celle qui surprit mon cœur » (3).  
Se surprendre encore, c'est peut-être un des secrets pour durer ensemble quand vient enfin le moment où le poids des ans exige un certain repli. Le couple alors se retrouve face à face avec une existence plus calme où la vie intérieure tient plus de place. Conclure une vie, faire le bilan à deux, se préparer à une fin inéluctable avec, au cœur, cette crainte à assumer, avoir à envisager le jour où l'un ou l'une ne sera plus là pour consoler l'autre de l'avoir quitté... C'est le temps de relire l'Écclésiaste :

*Un âge s'en va, un autre vient  
Et la terre subsiste toujours...  
Il y a un temps pour tout ...  
Un temps pour enfanter  
et un temps pour mourir.  
Un temps pour planter  
et un temps pour arracher le plant...  
Un temps pour pleurer  
et un temps pour rire.  
Un temps pour chercher  
et un temps pour se perdre.*

*Un temps pour déchirer  
et un temps pour coudre...  
Un temps pour se taire  
et un temps pour parler... (4)*

Avec ce beau poème peut-être pouvons-nous conclure, mais en le conjuguant avec celui du « Cantique des cantiques ». Ce texte érotique est remarquable par les mouvements dans l'espace et le temps, les saisons. « J'ai cherché celui qu'aime mon être. Les bourgeons se voient sur la terre, le temps du rossignol est arrivé, lève-toi toi-même ma compagne et va vers toi-même... » (5).

Si l'inévitable mélancolie du vieillissement rend la joie d'être ensemble malgré tout si émouvante, c'est que, liée à la succession des générations, elle s'appuie sur la conscience du perpétuel jaillissement de la vie. ●

**MADELEINE ET JACQUES NATANSON,**  
PSYCHANALYSTE ET PHILOSOPHE

(1) « Accueillir la faiblesse », Jacques Arènes (Desclée de Brouwer, p. 17).

(2) « L'amour et la réconciliation », E. Drewermann (tome 2, Le Cerf, p. 83).

(3) « Cris et murmures », Rémi Roussel (Imp. Garland, Le Dialogue).

(4) Écclésiaste, 3,1-8.

(5) Cantique des Cantiques, 2,12.



Bâtir une histoire commune

# Mieux communiquer Trouver la «bonne

**Tout partager ? Ne jamais se quitter ?  
Ou bien chacun ses goûts, ses activités, ses amis ?  
Repères pour trouver un équilibre (1).**

## Repères

C'est au psychanalyste anglais D. W. Winnicott que nous devons le concept de « bonne distance ». Il l'a avancé à propos de la relation entre la mère et l'enfant, considérant que la « mère suffisamment bonne » (un autre concept que nous lui devons) est celle qui sait être là juste quand il faut, quand le bébé en a besoin et qui, par ailleurs, sait se retirer progressivement, s'éloigner, pour qu'en l'enfant grandisse la « capacité d'être seul ».

Etrange idée que de rapporter au couple, aux deux partenaires adultes d'un même couple, ces concepts qui appartiennent au monde du bébé et à la relation mère-enfant.

Et pourtant... nous n'en avons jamais fini de faire grandir l'adulte que nous devenons, jamais fini de reconnaître

ou d'avoir à reconnaître ces vieux désirs sans cesse renaissants qui semblent d'un autre âge chez ce conjoint, ce compagnon supposé être une grande personne.

Comment donc trouver cette bonne distance que, parfois, le jeune couple avait cru tenir et dont il perçoit vite que tout est toujours à refaire ?

Bien sûr, on dira que, lorsque se calme la passion de la jeunesse, le désir d'être tout proches, toujours ensemble, toujours partageant les mêmes intérêts, les mêmes plaisirs, se calme. Mais il arrive aussi que la passion ne soit pas le seul fait de la jeunesse ni du couple débutant. Il arrive que le désir de partage grandisse au lieu de décroître et que, parfois, les vieux époux ne sachent plus se reconnaître distincts, et que, pris de l'angoisse d'être un jour séparés par la mort, ils refusent tout éloignement, quel qu'il soit. Alors ?

Alors il doit falloir se donner quelques règles de croissance.

De même que l'enfant, pour prendre son envol, a besoin, à la fois, de se sentir accompagné et de s'ouvrir au...

# distance »

## Dialoguer : tout un art !

Le dialogue en couple  
ne va pas toujours de soi.  
En fait, c'est un art qui s'apprend.

### LES OBSTACLES À LA COMMUNICATION :

- ▲ La fatigue, le stress.
- ▲ La télévision.
- ▲ La présence très prenante des enfants.
- ▲ Nos engagements ou notre vie mondaine.
- ▲ Nos silences. Je parle de moins en moins de moi. Je demande de moins en moins à mon conjoint ce qu'il ressent.
- ▲ La peur de l'ennuyer avec ce qui me passe par la tête.
- ▲ La peur de le décevoir, ou de le déstabiliser.
- ▲ La paresse de prendre le temps nécessaire à se parler.
- ▲ La recherche d'une solution immédiate.
- ▲ Le désir de rassurer l'autre au lieu de l'écouter.
- ▲ La non-expression de mes sentiments, de ce que je vis.
- ▲ La peur devant ce que l'autre me dit.
- ▲ Les journées qui passent sans un moment pour prendre du recul seul ou à deux.
- ▲ Nos différences perçues comme des handicaps et non comprises comme des sources possibles de richesse.
- ▲ La non-envie de sortir de nos habitudes ou de ce qui semble nous rassurer, pour aller vers l'autre.

### LES VOIES DU DIALOGUE :

- ♥ Veiller à consacrer le temps nécessaire pour être attentif à ce qui est important pour l'autre : ce qu'il vit, ses joies propres, ses peines, ses tensions, ses attentes. Se donner des rendez-vous.
- ♥ Savoir écouter « avec le cœur » : partager, s'aider à s'exprimer sur ce qui est difficile ou obscur sans se presser de trouver d'abord les solutions.
- ♥ Pourquoi ne pas s'écrire les points délicats ou difficiles, rendus hasardeux ou blessants par l'expression orale ?
- ♥ A l'inverse, être attentif à la communication silencieuse : connivence à distance dans un dîner, une réunion, émerveillement face à l'autre manifesté par un sourire. Ah, savoir encore se sourire quand tout ne va pas si bien !
- ♥ Avant de critiquer ou de s'opposer, tenter de s'expliquer le plus calmement possible sur ce qui se passe en soi. Et, bien sûr, laisser l'autre s'expliquer dans le même sens.

ANNE ET DOMINIQUE MERCIER  
DU MOUVEMENT « VIVRE ET AIMER »



Bâtir une histoire commune

... monde, chacun des deux partenaires du couple a besoin de se sentir le droit de découvrir d'autres centres d'intérêt, d'avoir des amis qui lui soient propres sans nuire à l'alliance de vie qu'il a faite avec son conjoint.

### Conjuguer vie commune et goûts personnels

« Je me marie avec le père de ma fille. Nous, on s'est dit que maintenant qu'on va vraiment vivre ensemble, il faudra qu'on se laisse tout de même un peu respirer ailleurs. Je continuerai à voir mes copines et lui ses copains, l'un sans l'autre, de temps en temps. Et si on a envie de voir un film, on n'est pas obligés de forcer l'autre à venir au ciné s'il n'aime pas. Ça sera bien plus difficile qu'avant puisqu'on vivra ensemble. Mais on y est décidés. »

Souhaitons-leur d'y parvenir, et d'y parvenir tout en construisant réellement leur vie commune telle qu'ils la veulent. Cela suppose une grande exigence, personnelle et réciproque. Pourquoi, si l'un aime la montagne et l'autre la mer, faudrait-il changer ses goûts ? « Sacrifier » ce que l'on aime ? Ne peut-on inventer de temps en temps des jours de vacances séparés ? Cela favorise la découverte, la mise en place de la bonne distance. Et quand tout est difficile, serait-il possible, avant de se parler à nouveau, de trouver, dans la maison, dans une activité personnelle, une occasion de se retrouver soi-même pour pouvoir retrouver l'autre ?

“ Pourquoi, si l'un aime la montagne et l'autre la mer, faudrait-il changer ses goûts ? ” “ Sacrifier ” ce que l'on aime ?

Et quand tout va trop bien, va si bien qu'on ne veut plus se séparer, ne faut-il pas se séparer un peu quand même, ne serait-ce que pour apprendre à demeurer soi-même, même si l'un des deux vient à manquer, à disparaître ? Supporter la séparation, se déplacer dans des espaces différents, privilégier des lieux de solitude possible, c'est bien créer de la distance, chercher la bonne distance. L'espace en est la métaphore.

### Cultiver son espace intérieur

Car, pour trouver la bonne distance, il faut avoir trouvé son espace intérieur, être capable de s'y tenir et de le cultiver. En connaître et en affirmer les limites. Dès que les limites, les fron-

tières du soi sont acceptées et définies, il devient possible d'ouvrir sa porte, d'inviter l'autre à pénétrer. Ce qui suppose aussi que l'on n'ira jamais chez l'autre en forçant sa porte. Des espaces distincts dont jamais on n'abattrait les cloisons, espaces reliés par des portes capables de s'ouvrir à deux battants, mais aussi de se refermer. Un lieu de circulation, de rencontre, mais aussi des jardins intimes que chacun respecte, me semblent la figure la plus dynamique de la bonne distance qui s'établit entre des personnes ayant la capacité d'être seules.

NICOLE FABRE, PSYCHANALYSTE

(1) Pour en savoir plus, lire « Alliance » n° 61, consacré à « La communication ».

© Brian pour PASCALINA



# Sept idées pour mieux communiquer

Dialoguer, c'est important, mais comment s'y prendre ? Quelques pistes pour se lancer.

## 1 Mesdames, messieurs...

Mesdames, sachez d'abord que beaucoup d'hommes sont moins portés que vous au dialogue ; ils ne vont pas forcément prendre l'initiative ! Si vous souhaitez plus d'échanges, dites-le lui car il ne va pas forcément le deviner !

Messieurs, sachez que les femmes ont souvent une plus grande soif de communication que vous. Un manque peut être ressenti par elle comme une grande frustration. Que diriez-vous d'être disponible de temps en temps ?

## 2 Un temps réservé

Bien sûr, on se parle souvent : entre deux portes, pour la vie quotidienne. Mais, il est bon de prendre un peu plus de temps pour se parler et s'écouter. Beaucoup de couples disent d'ailleurs que c'est, pour eux, la clef de la réussite de leur union dans la durée. Leur secret : un moment réservé à ce dialogue, pris régulièrement, au calme à deux (sans les enfants), avec du temps devant soi. Pour certains c'est une fois par mois, d'autres un peu plus ou un peu moins. Dominique et Magali mettent à profit les 45 minutes de trajet quotidien vers leur lieu de travail et prennent une

soirée de temps en temps. Une règle d'or en tout cas : ne pas laisser s'accumuler les ressentiments, les non-dits, ni même les félicitations !

## 3 De quoi parlons-nous ?

Il y a les sujets importants : les enfants, l'articulation entre vie familiale et vie professionnelle, les vacances, et même la vie spirituelle... Mais n'oublions pas les « petites » choses : elle écoute la radio dans sa cuisine et ça vous énerve ? Il ne lave pas son bol après le petit-déjeuner et ça vous horripile ? Abordez le sujet (avec délicatesse). Sinon vous risquez un jour de découvrir que de petites manies ont gâché la vie de votre conjoint.

Enfin, pensons aussi aux compliments : ça fait du bien !

## 4 Le « tu » tue

La conseillère conjugale Françoise Sand a coutume de dire : « Le "tu" tue. » Voyez par vous-même ces deux versions d'un même sujet :

Version 1 : « Tu m'as encore fait une remarque cinglante devant tes parents l'autre jour. Merci bien ! »

Version 2 : « J'ai été blessée par la remarque que tu m'as faite. Je sais que tu ne voulais pas me vexer, mais cela m'a touchée. » Vous voyez la différence ? Mieux vaut s'exprimer en « je » à partir de ses propres sentiments plutôt que de pointer l'autre du doigt.

Si vous craignez d'être trop impulsif, notamment lors de moments de crise, vous pouvez éventuellement prendre un temps de préparation seul(e).

## 5 Patience, humour...

Parfois, l'autre a quelque chose à nous dire et on veut tout de suite réagir : « Mais non, tu n'as rien compris, ce n'est pas ça que je voulais dire... » Patience ! Il est important que chacun puisse exprimer jusqu'au bout ce qu'il pense ou ressent. N'essayons pas trop vite de trouver des justifications ou même des solutions. Difficile, certes, mais c'est ce qui permet de vraiment se comprendre. On est là pour apprendre à mieux s'aimer, pas pour se juger ou prouver que l'on a raison. C'est aussi la raison pour laquelle certains couples aiment aussi prier pour associer Dieu à leur rencontre. Faut-il enfin le souligner : un peu d'humour ne nuit pas à la santé du couple !

## 6 Oser

Vous savez que le dialogue est nécessaire mais vous redoutez ce moment. Sachez que vous n'êtes pas le (ou la) seul(e) ! Les vieux routiers du dialogue en couple le savent : ce n'est jamais facile de se mettre face à l'autre, on a peur de ne pas être à la hauteur, de se sentir vulnérable. Lancés, on se sent mieux ! De plus, il est possible de trouver du soutien auprès de mouvements de couples, comme les Equipes Notre-Dame. Ils proposent des week-ends ou des sessions ouvertes à tous : pourquoi se priver de leur savoir-faire ?

## 7 Communication n'est pas fusion

Ce que je ressens, ce que je vis, l'autre ne peut pas le ressentir exactement de la même façon. C'est parfois une découverte difficile, notamment pour les jeunes couples. Même à deux, chacun reste soi, la communication n'est pas la fusion !

■ ANNE PONCE

AVEC LES EQUIPES NOTRE-DAME





Bâtir une histoire commune

# Le pouvoir dans le couple question taboue

**Argent, éducation des enfants, vacances : qui décide de quoi ? Les décisions sont-elles vraiment prises à deux ? Ou l'avis de l'un finit-il toujours par l'emporter ? Les constats de Nicole Fabre, psychanalyste, sur cette question délicate (1)**

**Dominique Jacquemin :** Peut-on parler de pouvoir dans le couple ? De quel pouvoir s'agit-il ?

**Nicole Fabre :** Il est difficile d'en parler. On peut distinguer un pouvoir visible, déclaré, et un pouvoir secret, occulté.

Le pouvoir visible est celui qui est reconnu par la société ou par la loi : le pouvoir de signer, celui d'engager le foyer pour un achat important. Il a bien évolué au cours des années. Par exemple, avant que les femmes aient le droit de voter, la loi ne leur permettait pas de penser, et de penser différemment de leur mari. Je me souviens d'une famille où la femme avait une

opinion opposée à celle de son mari. Les jours d'élection, elle était d'une humeur exécrable avec lui, et lui disait : « Dire que tu vas voter pour nous deux ! »

La question du pouvoir interne dans le couple est très différente : l'un des membres a-t-il pouvoir sur l'autre, sur le couple ? Qui parvient à faire prévaloir ses choix ? Il s'agit bien là d'un pouvoir occulte parce qu'il n'est pas déclaré, qu'il varie avec chaque couple.

**Existe-t-il une répartition idéale du pouvoir ? N'y a-t-il pas, parmi les couples que vous voyez et qui fonctionnent bien, des points communs dans la répartition des pouvoirs ?**

Il me semble qu'il existe un pouvoir dans le couple différent du pouvoir dans une famille où il y a des enfants. Dans une telle famille, on pourrait dire que c'est aux parents de décider, ils en ont le pouvoir. Peut-être est-ce

l'un des deux, mais il est préférable qu'ils exercent ensemble le pouvoir.

Je pense à une famille dans laquelle les enfants étaient consultés pour le choix du lieu de vacances. Il y avait circulation du pouvoir, et donc celui des parents s'en trouvait relativisé. Bien sûr, c'étaient les parents qui trouvaient la location, mais les désirs des enfants avaient modulé l'exercice du pouvoir des parents.

Si l'on revient au pouvoir dans le couple, son exercice peut prendre de nombreuses formes. Je ne peux pas faire cela, mon mari s'y oppose. Ma femme râle. Râler, c'est exercer un pouvoir, de même que charmer ou séduire... ou signer un papier. Les modalités d'exercice du pouvoir ont beaucoup d'importance, et le pouvoir affectif n'est pas le moindre.

**Quand le pouvoir est-il mal partagé ?** Lorsque, ne prenant pas le temps de ré-

## Interview

**Nicole Fabre**  
Psychanalyste





fléchir ensemble, on décide à la place de l'autre. J'entends dire : « Ce n'est pas possible de faire cela, l'autre s'y opposerait », ou « Il a décidé que... » Dans ces cas, le partage du pouvoir est mauvais, car rien n'a été discuté ensemble. Cependant, l'un des époux, dans un certain domaine, peut avoir plus de compétence, plus de savoir ou plus de savoir-faire. Il prendra alors les décisions dans ce domaine. Ce n'est plus un pouvoir, mais une délégation. En tant qu'analyste, j'ajouterais : chacun porte en soi les images de l'homme et de la femme, du père et de la mère, images en partie héritées de la famille dans laquelle chacun a vécu, influencées par ce que véhicule la société dans laquelle il vit, et enfin marquées par ses propres désirs. C'est ainsi qu'un homme peut voir dans sa femme la détentrice d'un certain pouvoir parce qu'il porte en lui une image archaïque de la femme : celle qui a le pouvoir de

mettre les enfants au monde, d'aimer, de se refuser ou de ne pas se refuser. On retrouve là l'image de la femme qui détient le pouvoir, bien différente de celle que cet homme a épousée. C'est en fonction de telles représentations extrêmement archaïques qu'il lui prête ce rôle-là.

De son côté, l'homme peut être perçu par sa femme comme le représentant du pouvoir en fonction d'une image archaïque. Il peut arriver qu'il ne soit pas du tout à la hauteur ou qu'il n'ait pas envie de tenir ce rôle, mais que sa femme le vive ainsi parce qu'elle porte cette image de l'homme dans son inconscient.

**Est-il souhaitable que les domaines où s'exerce le pouvoir (éducation, vacances, etc.) soient séparés entre mari et femme, ou bien le pouvoir peut-il être partagé ?**

Il ne me semble pas qu'un tel type de

partage soit toujours préférable. Une certaine répartition des pouvoirs sera bonne pour un couple, comme par exemple : « Toi, tu t'occupes des vacances. » Un autre couple fonctionnera très bien en prenant en commun les décisions. Il n'y a pas de norme.

Traditionnellement, l'homme était plutôt au-dehors, laissant la femme régner dans la maison. Aujourd'hui les rôles peuvent être complètement inversés. Il arrive que ce soit l'homme qui s'occupe des enfants, parce que son salaire serait inférieur à celui de sa femme. Dans ce cas, le partage des pouvoirs est lui aussi inversé. Il importe alors d'en parler en couple, sinon un certain équilibre risque de s'établir d'une façon occulte, et un beau jour l'un dira à l'autre : « C'est toi qui décides tout », et l'autre répondra : « C'est toi qui m'as laissé tout décider. »

...



Bâtir une histoire commune

## Les modalités d'exercice du pouvoir ont beaucoup d'importance, et le pouvoir affectif n'est pas le moindre.

... Je connais un couple dans lequel le mari détient encore le pouvoir sur l'argent. Il exige de sa femme des comptes détaillés.

Oui, cela existe encore aujourd'hui, plus qu'on ne le croit. C'était très fréquent pour la génération précédente : le mari était le seul à gagner de l'argent. Sa femme devait tenir la maison, parfois avec un budget misérable. Il m'est souvent arrivé de dire : « Mais vous avez une responsabilité, un travail, même s'il n'est pas rémunéré. » Dans de tels couples, il peut arriver que la femme se venge un peu du pouvoir de son mari en se refusant à lui.

Il m'est également arrivé de rencontrer des couples où les femmes gagnent un peu d'argent de poche, comme elles le peuvent, à l'insu de leur mari. C'est malsain, évidemment.

Dans le domaine sexuel, que pensez-vous d'une femme qui se refuse souvent à son mari, ou bien d'un mari qui veut faire l'amour tous les jours ?

On peut en parler en termes de pouvoir. On exerce un pouvoir quand on dit non. Le mari exerce un pouvoir lorsqu'il dit : « Si tu te refuses, tu es une mauvaise épouse », ou, à l'inverse, lorsqu'il se retire dans ses appartements en laissant son épouse insatisfaite.

En fait, de quel pouvoir s'agit-il ? Est-ce un pouvoir qui passe par les affects ? « Elle ne m'aime plus ou il ne m'aime plus. » Tout cela existe, il y a des pouvoirs dans ce domaine aussi...

L'intervention d'un tiers dans le couple peut-elle renforcer le pouvoir de l'un sur l'autre ?

Le pouvoir de l'un peut être renforcé lorsqu'un tiers devient un allié. Ce tiers peut être un ami, un père, une mère, un médecin, un prêtre ami du couple. Il y a les bons alliés et les mauvais alliés, les bons conseillers et les mauvais conseillers. Il faut toujours se méfier d'une alliance qui se crée pour écraser l'autre.

Lorsque chacun de nous prend une

décision, il devrait toujours se demander si elle est prise dans l'intérêt de tous, dans l'intérêt de l'autre, ou si, par hasard, elle n'est pas prise pour affirmer notre propre puissance.

Les rivalités conjugales quotidiennes sont-elles une lutte pour assseoir son pouvoir ? Quel est l'enjeu de ces petites bagarres ? Ne peut-on exister qu'en étant puissant ?

L'enjeu, c'est « mon plaisir »... Ce n'est pas tellement pour dire : « Je suis tout-puissant » que j'exerce le pouvoir, mais plutôt pour dire : « Ce qui me fait plaisir, j'aimerais bien qu'on le fasse. J'ai vraiment envie d'aller passer les vacances au bord de la mer. Je vais me faire des alliés des enfants, essayer de louer en Bretagne ou à Honolulu. » Je crois qu'en général l'exercice du pouvoir n'est pas l'exercice du pouvoir comme pouvoir : il se fait pour obtenir quelque chose que l'on désire, quitte à marcher sur les désirs de l'autre. Parfois on se dit : « Il (ou elle) sera si content(e) une fois que ce sera fait ! » Je crois que cela peut être vrai. Néanmoins, il faut faire très attention afin que ce que l'un a ardemment désiré ne pèse pas sur l'autre.

Mais l'exercice du pouvoir peut aussi avoir pour but de se sentir le plus fort. Des frustrations affectives ou sexuelles peuvent être à l'origine de cette volonté de puissance. Il s'est opéré un déplacement par rapport à ce qu'aurait été le vrai désir.

En conclusion, je ne vois pas souvent cette question du pouvoir se poser en ces termes pour la majorité des personnes qui consultent. C'est pourtant un problème réel, mais difficile à cerner. Notre société parle beaucoup de pouvoir. De ce fait, l'aspect sociologique risque de cacher l'impact affectif plus sourd, plus personnel.

PROPOS RECUEILLIS

PAR DOMINIQUE JACQUEMIN

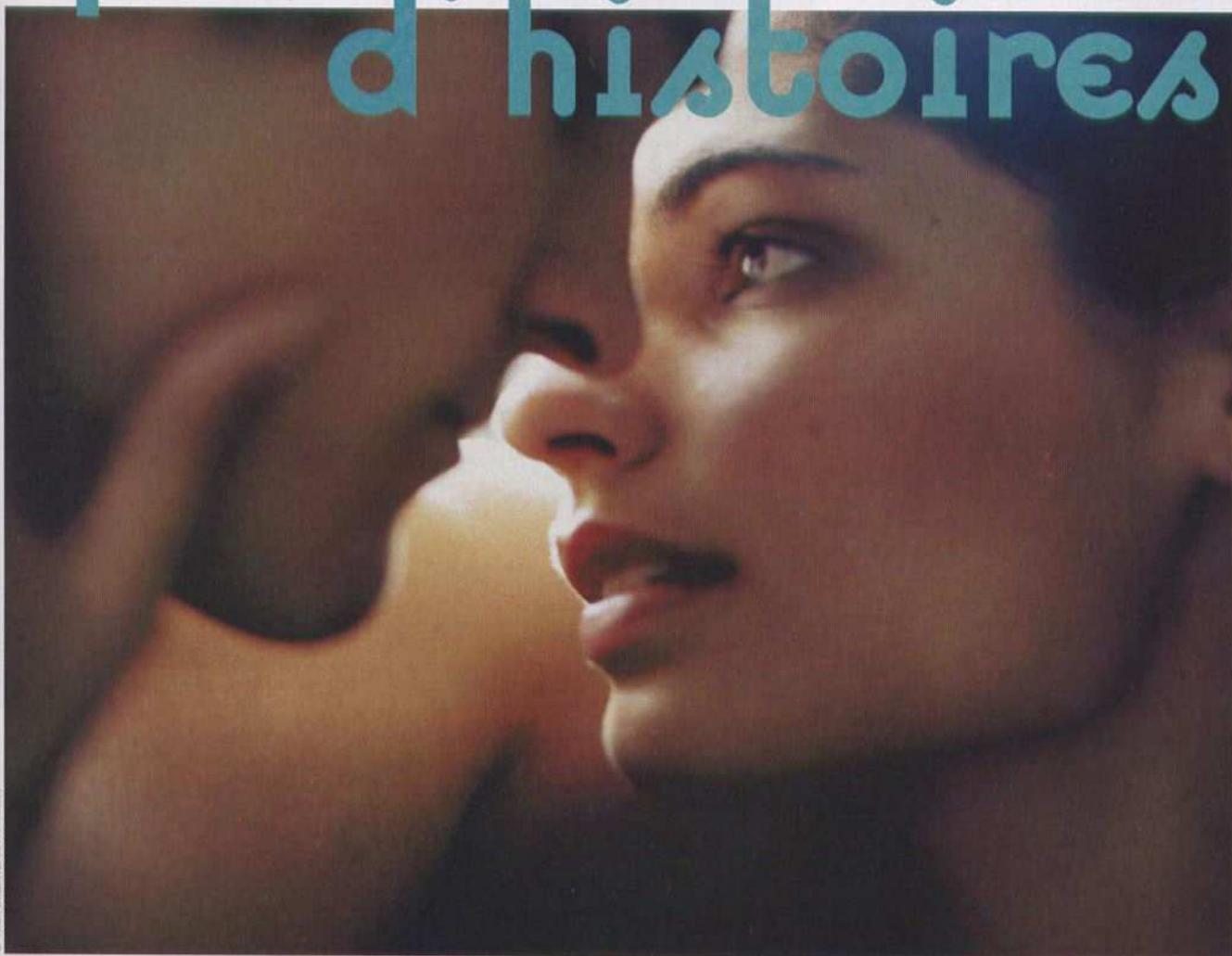
(1) Pour en savoir plus, lire « Le pouvoir dans le couple et la famille », dans « Alliance » n° 102.

Tu pédales...  
Je dirige...  
Sa c'est du partage!!



© Robin pour Francepress

# Dieu et le sexe: pourquoi tant d'histoires?



© NOKI DOUGLAS/BETTY MARSH

**Les chrétiens ne sont pas toujours à l'aise pour parler de sexualité! Pourtant, la différenciation sexuelle a été voulue par Dieu qui a créé l'humanité homme et femme. Alors... pourquoi tant d'histoires?**

Régulièrement, événements comme conversations viennent nous le rappeler: non, décidément, la sexualité ne fait pas bon ménage avec Dieu! Lorsque les médias se font l'écho des prises de paroles du Pape, c'est souvent pour stigmatiser ses interdits sur le port de préservatif ou sur les relations pré-conjugales. A l'Assemblée nationale, c'est Bible à la main qu'une députée s'est affrontée à la loi sur le

Pacs! N'est-ce pas parce qu'un film de Scorsese laissait sous-entendre des relations intimes entre Jésus et Marie-Madeleine que des courants de l'Eglise se sont violemment manifestés contre sa projection? Les religieux eux-mêmes ne font-ils pas vœu de chasteté, laissant sous-entendre la contradiction qu'il pourrait y avoir entre une recherche de Dieu et une vie sexuelle épanouie? Certains anciens...



Bâtir une histoire commune

... avaient-ils alors raison lorsqu'ils prétendaient que le péché originel se transmettait par l'acte sexuel!

### Une création sexuée

Pourtant, quelle erreur ! Alors pour combattre ce sentiment massif, revenons à un argument de poids : relisons les premiers chapitres de la Genèse. C'est d'ailleurs ainsi que répond Jésus au chapitre 19, verset 1, de l'évangile de Matthieu, lorsqu'on l'interroge sur la répudiation d'une épouse et sur la chasteté : « N'avez-vous pas lu ? » Les textes qui ont été placés au seuil de nos deux Testaments racontent en effet une autre histoire. Dieu lui-même façonne le corps de l'homme. L'homme n'est pas un amas de chair. Sa peau, ses sens ne sont pas des oripeaux. Ils sont le signe de la création voulue par Dieu. De plus, le Créateur choisit lui-même de façonner une humanité à son image en nous créant homme et femme. Le début de la Bible dit de l'homme une vérité profonde : la différenciation sexuelle est voulue par Dieu lui-même, et elle est bonne. Plus encore, l'énigme de la relation homme et femme est un des aspects par laquelle la créature ressemble à Dieu. Parce que Dieu est tout entier relation, il nous crée ainsi. Difficile donc de dire n'importe quoi sur la sexualité ou de partir en criant au scandale ! Cette identité sexuée de l'être hu-

Le corps,  
et seulement lui,  
est capable de  
rendre visible  
ce qui est invisible :  
le spirituel  
et le divin.

JEAN-PAUL II

© METIS IMAGE / EDITING SERVICE

main posée, que disent ces textes sur notre vie sexuelle ? Ils affirment que la finalité de la sexualité est bien d'abord la rencontre de l'homme et de la femme, appelés ainsi à s'humaniser l'un l'autre. En rejetant la poly-

gamie, le récit de la Genèse souligne qu'homme et femme sont égaux dans cette relation de différence. Puis le texte, en insistant sur la fidélité et la fécondité créatrice, fait de l'amour conjugal l'image la plus adéquate de notre rapport à Dieu. Comme en un écho final, le livre de l'Apocalypse évoquera lui aussi, pour parler du ciel, un festin de noces. Mieux encore, cet amour est la mesure de notre rapport aux autres, au reste du monde. Ce qui se joue fondamentalement dans la rencontre charnelle, c'est ce qui se joue dans toute rencontre sérieuse. Les mésaventures d'Abraham en Egypte et à Gérar le rappelleront (Gn 12 et 20). Chaque fois qu'il préférera faire passer sa femme Sarai pour sa sœur, il ne pourra véritable-

## Ce qu'ils en disent...

« L'obéissance stricte à la doctrine de l'Eglise, selon l'encyclique "Humanae Vitæ" a été pour les membres de notre équipe une cause de trouble, de problèmes de conscience et, en certains cas, d'éloignement temporaire des sacrements. »

« Pour nous, l'union des corps est toujours fête, et qui dit fête dit plutôt qualité que quantité. Si fête, gratuité, générosité sont présentes dans notre sexualité, on est heureux, remplis d'une grande joie qui retentit sur toutes nos vies. »

« En ce moment-là, où je me réalise pleinement comme femme, je sens un immense besoin de remercier Dieu pour tant d'amour et de contentement. »

Extraits de « Homme et femme il les créa », une enquête publiée par les Equipes Notre-Dame (2001).



ment rencontrer ceux qui l'accueillent et devra partir.

### Un chemin d'humanité

En posant cette affirmation au commencement de toutes les Écritures, la Bible n'est pas naïve. Elle n'ignore pas l'ambiguïté de la sexualité ni sa complicité avec la violence. Elle sait que sexualité et agressivité sont toujours mêlées, et que cette agressivité est un instinct difficile à humaniser. Mais elle indique aussi cette ligne de crête où se construit et se déchiffre l'humanité, la nôtre comme celle des autres. Une conduite sexuelle perverse signe la perversion de notre rapport au monde. Ainsi chaque fois que nous réduisons l'autre à ce qu'il nous donne à désirer, chaque fois que nous le trai-

tons comme un objet possédé, manipulé, utilisé pour assouvir un besoin, nous détruisons en lui comme en nous-même la personne humaine. Mais, à l'image d'une rencontre interpersonnelle réussie, là où chacun est accueilli et reconnu dans sa réalité propre, dans son originalité, dans sa demande, l'union sexuelle devient une vraie communion en humanité.

### L'enjeu du plaisir

Un des enjeux majeurs est la juste place que nous donnons au plaisir. Dans la relation sexuelle, il est si vif, si réel que nous sommes tentés de vouloir prolonger ce bref instant de plénitude. Nous voilà parfois prêt à réduire l'autre à un objet sexuel propre à accumuler les plaisirs et combler...

## REPÈRES

# « Ma faim de toi dépasse infiniment ton corps »

Comment comprendre que, si l'homme cherche le corps de celle qu'il aime, ce n'est pas que le corps qui l'intéresse ? Comment apprendre que la femme ne puisse pas toujours répondre ? Louis Giroux, sexologue, conseiller conjugal au Cler, se fait l'écho de témoignages entendus durant ses consultations :

« L'homme dit :

*J'ai faim de toi, ma femme.*

*Le soir quand je rentre épuisé, c'est toi que j'appelle.*

*Si tu fais semblant de dormir, ignorant mon tourment, je me retourne et je me tais.*

*Dès que tu te raidis, je me ferme, tout malheureux de si mal te comprendre et plus encore de paraître exigeant. Car il arrive que mon corps te cherche avec trop d'exigence...*

*Si tu savais, femme, que lorsque j'ai faim de toi, ma faim dépasse infiniment ton corps :*

*parce que tu signifies pour moi l'inexprimable richesse de notre amour total, corps et âme tout ensemble, chef-d'œuvre du créateur.*

La femme dit :

*Pourquoi ce soir ? Pourquoi pas hier ou pas demain ? Ne me le demande pas, je ne pourrais pas te le dire. Je sais depuis la première seconde, du premier instant ou tu t'es approchée de moi, que je ne pourrai te répondre ce soir.*

*Sache le revers de la médaille : celle qui vibre comme une viole, ne peut vibrer toujours.*

*Respecte mes lassitudes, mes dégoûts, cette soif de paix qui s'empare de mon corps, moins avide que le tien. Laisse-moi tranquille. »*

« A chaque couple d'inventer son langage, souligne donc Louis Giroux. Tout est possible. Il n'y a pas un centimètre carré du corps de celui ou de celle qu'on aime qui ne mérite d'être embrassé. A chacun de tenir compte de son désir et du désir de l'autre. A chacun de dire son désir, mais encore faut-il entendre celui de l'autre. A chacun de s'interroger sur ses blocages et, éventuellement, d'essayer de les dépasser, parfois en se faisant aider par quelqu'un de compétent. » ■



Bâtir une histoire commune

... nos manques, nos absences. Mais, inversement, se méfier du plaisir, voire le refuser, revient à ne pas vouloir reconnaître cette faille qui nous construit. Chaque être humain dépend toujours d'un autre être humain qui lui offre et donne le plaisir. Dans la jouissance que nous prodigue l'autre, nous perdons notre maîtrise. Et il n'est pas si facile que cela d'accepter de se fier à un autre; de se livrer à lui, de ne plus être maître de soi... C'est pourtant par là que passe la rencontre avec l'autre, que l'union de deux êtres ne se clôt pas dans un enfermement. C'est à ce prix que la vie peut se transmettre, qu'un nouveau petit d'homme sera engendré. La vie ne se transmet véritablement que dans ce qui nous dépasse.

### Le manque et la naissance

La sexualité désigne donc le lieu de notre fragilité. Passer de la conquête à l'accueil, de la mainmise au don demande beaucoup de vigilance et de patience. Grandir en humanité requiert d'habiter la contradiction propre à tout désir, entre plénitude et manque. Cette unité avec nous-même et avec l'autre que la relation sexuelle fait expérimenter sera toujours une expérience ponctuelle, momentanée, alors même que nous désirons du plus profond de nous cette unité. Nous ne serons jamais comblés et c'est ce qui nous maintient ouvert à l'autre, au point de pouvoir lui donner naissance.

PASCAL SEVEZ,  
JÉSUITE

## « La maturité humaine est dans un amour vrai »



Jean Vanier  
Fondateur de l'Arche

« Il est vital de réfléchir sur la signification de la différence entre l'homme et la femme, et le sens de la sexualité et de la vie humaine. La sexualité n'est pas une partie de notre être : elle constitue notre identité d'homme ou de femme. L'homme et la femme ne sont-ils pas appelés, par leur amour, à se donner la vie l'un à l'autre, et à transmettre la vie aux enfants qu'ils ont mis au monde ? La sexualité n'est-elle pas la face positive de la mort physique, et leur amour mutuel n'est-il pas la réponse

à l'isolement, qui est une forme de mort intérieure ? La sexualité n'est donc pas d'abord un "droit", comme l'affirment certains, mais une "relation". Une relation vraie qui cherche à aider l'autre à être vivant et heureux et à découvrir qui il est, avec toute sa valeur et sa beauté. Mais on peut utiliser une relation pour abaisser l'autre et le réduire à un objet de jouissance. La sexualité devient alors mortifère. C'est ce qui se passe dans l'abus sexuel, le viol, la pédophilie, la prostitution, mais aussi, d'une autre façon, dans des relations sexuelles banalisées et sans lendemain, surtout quand elles entraînent la conception d'un enfant non-désiré. La maturité humaine est dans

la relation, dans un amour vrai, et dans les œuvres de la justice basée sur l'écoute des besoins des autres. Parfois, la relation est une réalité difficile à vivre, notamment en raison des blessures de l'enfance. Très vite, alors, nous risquons de nous enfermer dans l'égoïsme. Nous voulons posséder l'autre, le contrôler ou, au contraire, nous avons peur de lui et nous l'évitons. C'est un long chemin vers l'ouverture aux autres, et donc vers l'humanisation de la sexualité. Celle-ci implique un travail sur soi-même, une éthique, des amitiés, une communauté, des modèles heureux... et la grâce de Dieu. »

EXTRAIT D'UNE RÉFLEXION  
DE JEAN VANIER SUR LA VIE  
AFFECTIVE ET SEXUELLE

## Analyse

### Homme & femme : deux visions de la rencontre charnelle

« Il y a deux visions de la rencontre charnelle. Généralement, l'homme aura tendance à aborder la rencontre par le corps, et cela éveillera en lui, mais en second lieu, la tendresse qui sommeillait derrière une carapace de pudeur. Il sera sensible aux caresses... mais demandera vite qu'elles deviennent plus précises. Il sera tendu vers l'acte sexuel et vers l'orgasme qui lui semble essentiel. Ne parle-t-on pas de « pré-lude » et de « post-lude » ?

Si pour lui, la rencontre est surtout un acte, pour la femme, elle sera un état. L'ambiance, l'atmosphère, la parole, le regard de contemplation... voilà qui compte pour elle. Bien sûr, son corps participera, mais plus tard. Beaucoup de couples butent sur ce genre de difficultés. Il n'est pas facile de reconnaître le vécu de l'autre, ses besoins, son rythme. Puis-je apprendre à regarder l'autre pour ce qu'il (ou elle) est : une personne unique, qui nous a un jour ébloui. Mais l'habitude a obscurci notre cornée et nous avons parfois tendance à oublier que l'on regarde aussi avec les yeux du cœur. [...] "Regarde-moi et dis-moi que je suis ta femme, ton mari, dis-moi que je suis celle (celui) que tu aimes. Dis-moi que je suis l'unique pour toi, dis-moi que j'existe." Alors nos corps pourront se retrouver et vibrer ensemble. L'union charnelle dépend beaucoup plus du dialogue que de l'étude attentive des trente-six positions. »

LOUIS GIROUX, SEXOLOGUE,  
CONSEILLER CONJUGAL AU CLER



# « Je te demande pardon de t'avoir blessé(e) »

La vie quotidienne est faite aussi de blessures mutuelles. Comment trouver le chemin du pardon ? Marie-Odile et Jean-Paul Redouin, du mouvement « Vivre et Aimer », nous font part de leur expérience (1).



« Notre quotidien est traversé de ces petites phrases, de ces attitudes qui blessent l'autre, de ces menues critiques que nous disons parfois machinalement : « Tu es toujours en retard », « Pour ça, il ne faut pas compter sur toi »...

Nous avons souvent pris l'habitude de taire ces petits accroc. Nous les enfouissons en nous et nous essayons de

les oublier. Ainsi, insensiblement, nous nous éloignons de l'autre, et, tout simplement, nous nous privons d'un potentiel de vie.

Pourtant, notre relation peut être considérablement enrichie, si nous acceptons de regarder, de communiquer et de dialoguer sur ces blessures. Notre expérience, dans ce domaine, nous a fait repérer quatre étapes. ...



## Enfouir les blessures quotidiennes,

## c'est creuser un fossé entre nous.

... La première étape est de reconnaître que je t'ai blessé(e) ou que je suis blessé(e).

**MARIE-ODILE REDOUIN :** Pour moi, qui viens d'être blessée, la tentation est grande de minimiser ma souffrance. Tu ne me demandes pas de nouvelles de ce rendez-vous chez le médecin que j'appréhendais. Je suis déçue mais je me dis : il a tant de choses à penser à la banque, c'est normal qu'il oublie. Tu ne remarques pas ma nouvelle tenue, le bon petit plat que j'ai préparé. Je suis déçue mais je me dis : ce n'est pas grave, n'en faisons pas une histoire. La générosité est un autre piège : je crâne en cachant ma peine, je ne veux pas t'ennuyer avec ça. Tu te décommandes à la dernière minute pour une réunion, je garde ma déception pour moi, je m'isole, je me durcis et je te dis : « Ce n'est pas grave, j'assumerai sans problèmes. »

**JEAN-PAUL REDOUIN :** Pour moi qui viens de te blesser, le piège est souvent de me disculper, de me justifier, de me racheter : tu me dis ta gêne de me voir faire une réflexion désagréable à quelqu'un qui nous passe devant dans une queue. J'essaye de me disculper en t'expliquant que, dans la vie, il ne faut pas tout le temps se laisser marcher sur les pieds. J'ajoute qu'il n'y a vraiment pas de quoi en faire une histoire : je veux te prouver que c'est toi qui grossis les choses et je refuse d'assumer la responsabilité de la blessure que je t'ai faite. Je me regarde, je suis centré sur moi et non sur notre relation. Quand tu partages avec moi ce qui t'a fait mal et dont je suis la cause, il m'arrive souvent de te répondre : « Excuse-moi, je ne l'ai pas fait exprès, je ne me suis pas rendu compte que je te faisais mal. »

Je me mets en colère : ni toi, ni les enfants n'êtes prêts à partir à la messe. Je me rends compte que j'ai mis de l'électricité dans l'air en ce dimanche détrempé, je suis mal à l'aise. Alors, pour me racheter, dès notre arrivée à la

messe, je me montre souriant, tendre. J'ai envie de me soulager en effaçant ce mauvais moment, de retrouver ma bonne conscience pour aborder la messe. Je ne pense pas à toi, mais à moi. Tous ces pièges nous empêchent de prendre conscience de ce qui nous sépare l'un de l'autre. Ils nous donnent l'illusion que nous pouvons passer à côté de la souffrance. Il nous faut donc, d'abord, arriver à les déjouer pour accéder au pardon et à une relation plus vraie.

La deuxième étape est de faire mienne ta blessure et de reconnaître ma responsabilité.

**JEAN-PAUL :** Pour entrer dans une démarche de pardon sincère, j'ai besoin de connaître ta blessure, de la comprendre, de l'écouter avec le cœur. Bien comprendre ta blessure me permet de reconnaître ce qui, dans mes mots, dans mon attitude, a pu te blesser. Pour savoir ce que tu vis, je vais te demander non pas : « Pourquoi es-tu blessée ? », mais : « Comment te sens-tu blessée ? Peux-tu me décrire ta souffrance ? »

En me décentrant, en sortant de moi pour entrer dans ta déception, dans ta tristesse, je peux te demander pardon en connaissance de cause.

**MARIE-ODILE :** Je te blesse quand j'ironise sur la fatigue que tu partages avec moi en te levant, alors que tu as fait la grasse matinée. Je comprends ce qui te fait mal quand je réalise les peurs que tu as face à ta santé, face au fait de vieillir, de ne plus être aussi efficace, performant. Comprendre tout cela m'aide à te demander pardon de façon plus sincère.

La troisième étape est de demander pardon.

**MARIE-ODILE :** Pour moi, trouver les mots pour demander pardon est difficile : ils m'humilient. Je m'en tire en disant : « Excuse-moi », ou bien : « Je regrette », ou encore : « Je suis désolée »... Pourtant, plus j'entre dans l'écoute de ta souffrance, plus les mots sont faciles à dire. Si je reste centrée sur moi, si je suis incapable de reconnaître ma responsabilité, les mots me seront difficiles à dire et je vais utiliser des succédanés.

**JEAN-PAUL :** Pour moi, les mots : « Je te demande pardon parce que je t'ai fait mal », ne sont pas très difficiles à dire. J'ai surtout besoin de percevoir que tu n'es plus en froid avec moi. Je les dirai facilement pour passer l'éponge, mais je ne pense pas vraiment à toi, à ta souffrance. Je dis souvent ces mots très ...



© Rotini pour Placemuse

# Repères : vraies et fausses réconciliations

Seul un pardon mutuel entraîne un nouvel équilibre. Les repères de Danièle Balmelle, conseillère conjugale de l'Association Française des Centres de Consultation Conjugale.

**P**ar qui pouvons-nous être le plus meurtri et blessé si ce n'est par ceux que nous aimons ? Ainsi, l'amour, dans tous les couples, ne s'épanouit et ne dure que s'il est accompagné par la capacité réciproque de s'accepter et de se pardonner.

Car chacun peut décevoir, blesser son conjoint sans le vouloir, sans s'en apercevoir, en étant tout simplement lui-même. Cette révélation, dans la vie quotidienne, ne colle pas toujours avec l'image idéale que, dans l'élan amoureux, chacun s'était construite de l'autre. D'où la nécessité, pour tout couple, de sortir de son rêve pour se pardonner mutuellement de n'être pas exactement celui ou celle que l'autre espérait. Certes, le passage du rêve au réel ne se fait pas sans déceptions, sans douleur. Il est souvent le résultat d'une confrontation entre les conjoints à la suite de conflits, de blocages de communication, où chacun exprime enfin l'agressivité qu'a fait surgir en lui sa souffrance et/ou la culpabilité de ne pas se sentir à la hauteur de l'attente

de son partenaire. Nous savons que, pour certaines personnalités, ce passage du rêve de l'idéal au réel est particulièrement difficile. Nous savons que nous avons tous nos limites et que certains aspects de l'autre nous seront toujours intolérables, sans conciliation possible.

Aussi est-il évident que pardon et réconciliation ne peuvent pas être des attitudes unilatérales. Pour permettre de créer un nouvel équilibre relationnel, les efforts de chacun sont nécessaires...

## ■ Le mauvais pardon

Un travail sur soi-même, une réflexion sur le mode relationnel du couple, prouve, révèle à quel point la vie conjugale et familiale nous rend profondément solidaires l'un de l'autre puisque les erreurs, les dérapages de l'un ne prennent leur réelle signification que par et dans le fonctionnement commun. C'est bien à l'opposé d'un premier regard où certains dysfonctionnements du couple paraissent dus au comportement inadéquat de l'un qui porte ainsi la responsabilité de l'échec, de la faute.

Dans une telle perspective, le pardon devient unilatéral, il consisterait à oublier l'offense. Passer par-dessus sa blessure, tirer un trait sur les motifs de reproche, passer l'éponge sont autant d'expressions populaires qui caractérisent cette attitude magnanime. Mais elle ne peut engendrer qu'un nouvel équilibre boiteux construit sur l'illusion du retour en arrière (tout va repartir comme avant) et sur un non-dit, un refoulement du mal-être antérieur (ne pas dire ce qui amènerait une remise en cause du système). Ne pas dire par culpabilité, par peur d'un conflit, par peur de n'être plus aimable

nous rend coresponsables. Cette complicité du silence a les effets de la politique de l'autruche parce qu'elle compte sur une évolution spontanée de l'autre dans le sens espéré...

## ■ Le vrai pardon

Une véritable réconciliation suppose, au contraire, une prise de conscience pour chacun de l'interaction de leur comportement et une relative coresponsabilité. Elle ne peut donc résulter que d'un mouvement réciproque de pardon et elle a alors pour effet, avec la sérénité retrouvée où culpabilité et ressentiment ont vraiment disparu, la mise en place d'un nouvel équilibre. Mais ce réajustement ne peut se faire que si, pour chacun, le désir de vie du couple l'emporte sur le laisser faire, voire le désir de mort. Ainsi rencontrons-nous parfois des couples « irréconciliables », même s'ils ne sont pas séparés encore, parce que, pour l'un au moins, le désir de faire vivre son couple est mort.

Nous rencontrons aussi des couples séparés qui ont pu faire le constat que leur personnalité réciproque rendait irréconciliable leur vie commune, et qui ont pu se pardonner mutuellement cet échec et les souffrances qu'il avait entraînées.

« Si le grain ne meurt... », la vie s'arrête, la moisson n'aura pas lieu. Il en va de même de notre vie relationnelle : le pardon est sur le versant du deuil, de l'acceptation d'une mort partielle à soi-même, du renoncement au rêve d'un ego tout-puissant. La réconciliation est sur le versant de la vie, de la résurrection, d'une relation qui renaît autrement...

**DANIÈLE BALMELLE,**  
CONSEILLÈRE CONJUGALE DE L'A.F.C.C.C.

Non...  
Tu tenais  
le premier  
rôle.



© GETTY IMAGES

vite, avant même de savoir. Je cherche avant tout à m'assurer que tu n'es plus fâchée.

Les attitudes sont importantes : dans une demande de pardon authentique, nous n'aurons pas de mal à nous regarder dans les yeux, à nous blottir dans les bras l'un de l'autre. Si nous n'avons pas pris le temps de comprendre vraiment l'autre, nos corps sont raides, nos regards fuyants et notre tendresse impossible à libérer.

#### La quatrième étape est d'accueillir ta demande de pardon.

Quand j'accueille ta demande de pardon, je vois tout l'amour qu'il t'a fallu à toi pour reconnaître le mal que tu m'as fait... Quand je regarde ma blessure, je m'ouvre à la réconciliation avec moi-même et à la guérison. Je me suis senti blessé parce que tu as touché en moi une blessure profonde. Par ta demande de pardon, tu m'aides alors à mieux la connaître et l'assumer. Si j'accueille ta demande de pardon de façon froide, distante,

condescendante, je bloque toute possibilité à notre relation de s'enrichir, je paralyse tout un chemin de guérison.

**JEAN-PAUL :** Je t'ai dit ce matin : « Je n'aime pas beaucoup tes cheveux qui retombent en trop lourdes franges sur ton visage, je les aime mieux relevés. » Je me rends compte, à la vivacité de ta réaction, que je t'ai blessée et je te demande pardon après avoir pris le temps de comprendre ce que tu vis.

**MARIE-ODILE :** Je te réponds : « Merci, c'est très gentil, bon, ça va, n'en parlons plus. » Ce matin-là, je n'ai pas pu vraiment te pardonner, tellement j'avais mal. Je n'ai pas pu aller voir où étaient mes blocages sur mon physique. Je me suis privée de tout un chemin de réconciliation avec ce que je n'aime pas dans mon corps, mes cheveux trop plats et trop raides. Je n'ai pas pu regarder mon insécurité profonde et ses conséquences. En effet, je cherche insatiablement à me faire reconnaître par les autres. J'ai besoin d'être valorisée grâce à mon envie de séduire et ma manière de me vêtir.

Si l'accueil de la demande de pardon est parfois raté, il peut aussi être réussi.

**MARIE-ODILE :** Tu rentres tard du travail ce soir-là. Je te dis : « Désolée, on a dû se mettre à table avec les enfants. » Cette remarque te fait mal. Tu tentes de l'assumer au mieux, je te vois triste, renfermé pendant cette fin de repas que tu attrapes au vol. Je suis émue, je cherche à savoir comment tu te sens blessé et je te demande pardon.

**JEAN-PAUL :** Un peu plus tard, ému par cette relation renouée, je pourrai vraiment regarder ma blessure. Tout vient de mon hyper-susceptibilité à propos de l'équilibre entre mon travail et ma famille. Je reconnais mon insécurité profonde, je veux plaire à tous, je suis écartelé et souvent découragé. Je n'arriverai jamais à être le « père idéal », le « mari idéal », le « directeur idéal ». Ta démarche de pardon prouve que tu m'aimes comme je suis, me redonne confiance et m'aide à me réconcilier avec moi-même. ●

**MARIE-ODILE ET JEAN-PAUL REDOUIN**

(1) Pour en savoir plus, lire « Alliance » n° 147-148, sur le thème : « Crises et conflits ».

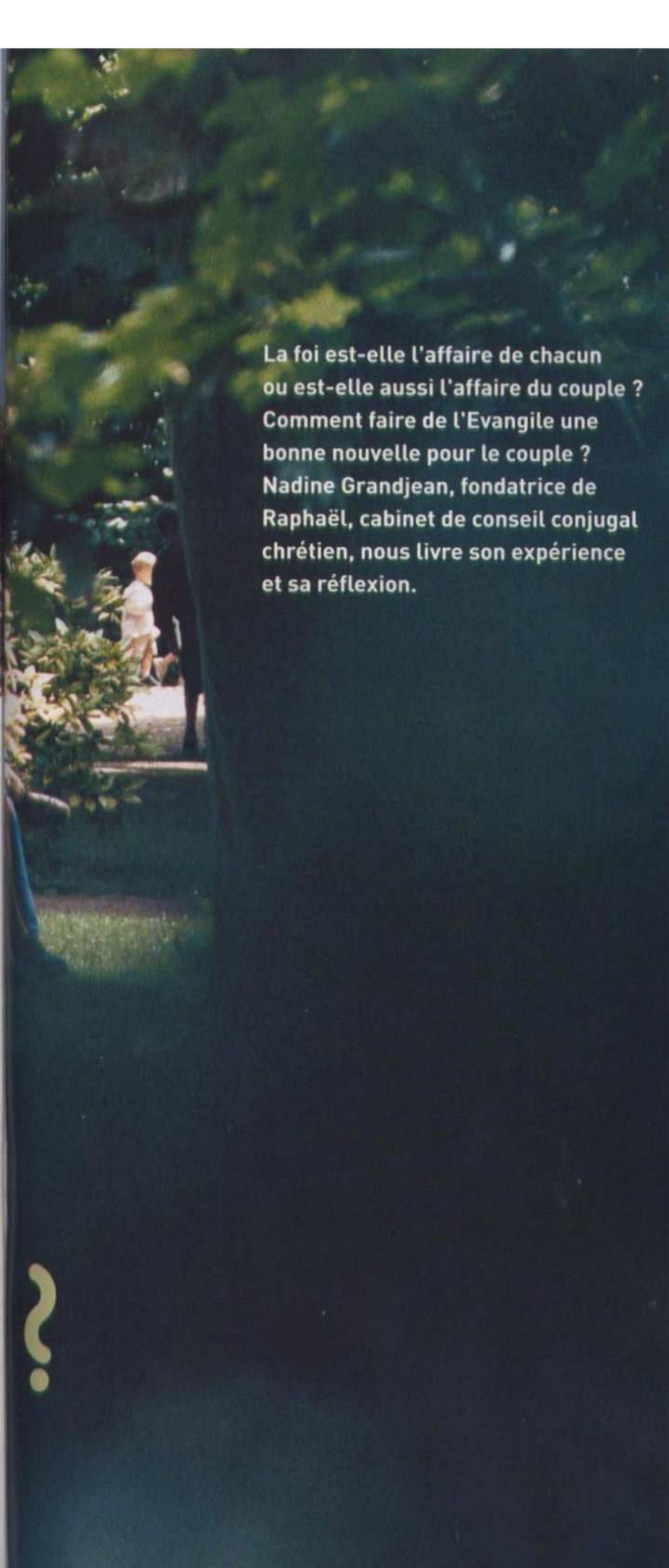


La foi:  
une chance  
pour le  
couple ?

Couple et foi

A photograph of a young couple sitting on a green metal bench in a lush garden. They are both looking at a smartphone held by the man. The woman is wearing a light blue sweater and red pants, and the man is wearing a dark sweater and blue jeans. A tan bag is on the bench between them. The background is filled with dense green foliage and trees, with sunlight filtering through the leaves.

La vie spirituelle  
se partage-t-elle



La foi est-elle l'affaire de chacun ou est-elle aussi l'affaire du couple ? Comment faire de l'Évangile une bonne nouvelle pour le couple ? Nadine Grandjean, fondatrice de Raphaël, cabinet de conseil conjugal chrétien, nous livre son expérience et sa réflexion.



Interview

Nadine Grandjean  
Conseillère conjugale

**A**  
ANNE PONCE : La foi est une décision personnelle. Comment peut-elle être aussi une affaire de couple ?

NADINE GRANDJEAN : La foi sera l'affaire du couple si elle est d'abord l'affaire de chacun. Dans un couple, on pourra mettre tout en commun, y compris la prière, à condition que chacun se soit trouvé lui-même. Sinon, il y a risque de fusion et de confusion. C'est valable dans la vie spirituelle du couple comme dans d'autres domaines. Il faut donc apprendre et cultiver une relation valorisante et constructive avec Dieu qui me permette d'abord de m'aimer moi-même. Sinon la relation du couple sera bancal.

Ce que vous dites est très exigeant. Cela suppose que l'on soit « au clair » dans notre relation personnelle avec Dieu. N'y a-t-il pas un chemin qui peut se faire ensemble ?

Bien sûr, il ne faut pas être « tout cuit » psychologiquement, affectivement, spirituellement pour commencer une vie de couple. N'empêche que... Il faut cultiver un minimum de confiance en soi et entendre cette belle phrase d'Isaïe : « Tu as du prix à mes yeux et je t'aime. »

...



Couple et foi.

... L'Évangile nous demande : « Tu aimeras ton Dieu et ton prochain comme toi-même » et non « Tu aimeras ton mari et tes enfants comme tes dieux »... Beaucoup de couples ont tendance à fonctionner ainsi ! Je pense à ces femmes qui me disent : « Toute ma vie, c'est mon mari, mes enfants. » Attention, c'est une forme d'idolâtrie. Si votre relation à Dieu ne vous a pas fondé en tant qu'être humain autonome, et pas seulement comme « épouse et mère », il y aura une attente disproportionnée sur le couple et la famille.

Or, à l'heure actuelle, pour qu'un couple dure, qu'il soit solide pour répondre aux défis de la durée, de la fidélité, du respect de chacun, il faut un homme debout et une femme debout.

Dans le domaine de la foi, doit-on tout partager ? Ou bien chacun peut-il garder son jardin secret ?

Pour moi, un couple grandit quand même avec un présupposé de transparence. Je sais que ce mot n'a pas bonne presse. Mais je crois qu'il ne faut pas en avoir peur car, de toute façon, on n'est jamais complètement transparent. Ce que je veux dire, c'est qu'il ne faut pas a priori mettre une multitude de barrières avec des pan-



cartes : « domaine réservé », « jardin secret ». Sinon les jardins secrets risquent de se transformer en parc dont on a perdu la sortie. Ne pas poser a priori de domaine réservé, c'est un bon chemin pour bâtir l'intimité du couple. Il ne s'agit pas de se psychanalyser l'un l'autre mais de se faire les témoins réciproques de nos avancées sur nos chemins d'ombre et de lumière. C'est un cadeau de l'un à l'autre.

Y a-t-il une approche masculine et une approche féminine par rapport à cette question ?

Les femmes sont un peu « prophètes » dans la qualité de la relation : ce sont souvent elles qui voient qu'on pourrait mieux se parler, mieux s'aimer, mieux communiquer. Mais elles sont souvent très maladroites quant au moyen qu'elles prennent ! Et notamment elles ne respectent pas la pudeur des hommes, elles peuvent être cassantes : « Non, ce n'est pas ça ! » Les hommes sont très pudiques sur leur intimité. Un homme parlera très peu de sa foi. L'homme a un rapport très difficile à son affectivité, à ses sentiments, il a peur d'en perdre la maîtrise.

Est-ce si grave d'être pudique sur le plan de sa foi ?

Ce n'est pas grave ! Mais s'il y a une difficulté à parler de son rapport à Dieu, sans doute y aura-t-il aussi une difficulté à parler, à ouvrir son cœur, à parler de ses sentiments profonds avec sa femme. C'est le même lieu de profondeur.

■ Béatrice et Pierre-Etienne, 44 et 47 ans, quatre enfants

## « Nos engagements sont essentiels à notre vie de couple »

« Dès notre mariage, nous avons conscience de notre place dans la vie de l'Église. Notre foi et les engagements qui en découlent sont essentiels à notre vie de couple. Au gré des déménagements, et tout en ayant une présence constante dans l'animation paroissiale (célébrations, caté), nous avons participé à des équipes de préparation au mariage et au baptême, à un groupe d'ACI, puis à un groupe de réflexion. Béatrice était alors au foyer et a pu donner du temps à la communauté, jusqu'à sa reprise d'un travail à temps plein il y a quatre ans. Nous sommes maintenant engagés dans l'association Camps Interjeunes de l'Est, qui organise des camps de vacances pour ados de douze à dix-sept ans avec des Salésiens. Nos enfants y ont beaucoup reçu. Il nous semblait important d'accompagner nous aussi cette jeunesse en recherche. Nous partageons quasiment les mêmes idées et ceci nous permet de discuter, de nous remettre en question, d'avancer avec nos enfants. Nous ne prions pas ensemble, mais il nous arrive couramment de prier chacun individuellement pour une même intention. » ■



© FLORENCE LEVILLAIN / EDITING SEVEN



La dimension spirituelle doit toujours être articulée sur la dimension humaine.



Quelle place a le sacrement de mariage ? Est-ce un événement fondateur ? Une source à laquelle on peut puiser ?

Quand on se marie par amour, entre vingt et trente ans, on ne voit pas toujours ce que le sacrement de mariage peut apporter ! On se dit alors : « Si Dieu bénit notre amour, tant mieux, mais, de toute façon, on s'aime assez pour durer toute la vie ! » Mais, au bout de quelques années, c'est différent... On arrive alors souvent au « point zéro » du couple, lorsque le sentiment amoureux s'efface. C'est à ce moment-là que le sacrement de mariage peut fonctionner, comme un kit ! On ouvre la malle aux trésors et il y a tout ce qu'il faut pour dire un deuxième oui.

Déballons cette malle aux trésors. Qu'y trouve-t-on ?

D'abord, et avant tout, les grâces du pardon. Après dix ans de mariage, nous devenons des caisses enregistrees de déceptions, de blessures, de coups reçus et donnés. Les femmes notamment n'oublient rien : « Tu es

parti à tel moment », « Tu ne m'as pas écoutée », « Tu n'étais pas là quand j'ai fait une fausse-couche », etc. Pour trouver la force de dire un deuxième oui, il faut alors puiser dans les ressources du sacrement de mariage. Pardonner, cela n'est pas si facile : parfois je préfère continuer à en vouloir à l'autre... Il est bon alors de pouvoir s'appuyer sur le pardon de Dieu, plus solide que le pardon humain.

Puiser dans les grâces du sacrement de mariage permet de trouver des ressources qui ne sont pas toujours à hauteur humaine. Lorsqu'il faut surmonter la déception, mourir à nos idéaux perdus (du couple aimant, des enfants parfaits, etc), il est bon de savoir compter sur Celui qui est passé de la mort à la vie. Si on accepte de mourir à nos idéaux de couple, pour accepter la réalité de cet homme-là, de cette femme-là, on entre dans un dynamisme de résurrection. La remontée d'un couple passé par le « point zéro » peut durer dix ans mais ce que dit le Seigneur c'est que ce n'est pas impossible, que la Résur-

■ Dany et Norbert, 48 et 49 ans, deux enfants chacun d'un premier mariage

**« Notre couple ne s'est pas établi dans la facilité ! »**

« Notre couple ne s'est pas établi dans la facilité. Nous étions tous deux divorcés. Une rupture voulue dans les deux cas par nos conjoints respectifs. Nous avons chacun deux enfants. Dany est croyante de toujours dans la foi catholique, alors que j'étais athée jusqu'à l'âge de trente-cinq ans. Puis je me suis intéressé à l'ésotérisme et aux techniques de développement personnel. Nos dix premières années ont été tournées vers l'apprentissage de nos deux personnalités et l'éducation des enfants. Et puis, il y a trois ans, lors d'un séminaire en couple dans un foyer de charité, virage à 180 degrés : j'ai accepté l'Eglise catholique et son enseignement... Notre couple a véritablement démarré, cimenté par la foi. » ■

rection arrive et qu'il faut y croire. C'est ce que j'ai moi-même expérimenté.

On peut le constater autour de nous : la foi n'est pas une assurance tous risques pour le couple. On peut être « bons chrétiens » et rater sa vie de couple. Pourquoi ?

Je crois à la puissance de la grâce et de la prière mais il arrive qu'on bâtisse en même temps ses propres obstacles à cela. On peut prier toute une vie pour demander que quelque chose se passe tout en secrétant des anticorps. La dimension spirituelle doit toujours être articulée sur la dimension humaine. C'est d'ailleurs ce qui définit un sacrement. Un sacrement c'est une grâce qui prend corps : c'est toi, c'est moi, c'est notre couple. Le corps est ce qui rend la grâce possible.

Voyez-vous des dangers qui menacent spécifiquement les couples chrétiens ?

Parfois ils divinisent, ils subliment trop, ils font du sacrement de mariage quelque chose de mystico-gazeux. ...

Seigneur, je te prie  
pour Germain.  
Il serait plus épanoui  
si il participait plus  
aux tâches quotidiennes...



■ **Hélène et Jean**, 55 et 51 ans,  
trois enfants

## « Nous disons le chapelet ensemble »

« **N**os cinq premières années de mariage ont été très dures pour Hélène, seule à la maison avec trois enfants rapprochés. Jean a alors choisi d'être "père au foyer" durant trois ans pour qu'Hélène reprenne son travail. C'était déjà un engagement commun.

A notre mariage, nous avons consacré notre couple et notre famille à la Vierge Marie. C'est clair avec le recul, elle nous a toujours accompagnés. L'année suivante, après une retraite à Châteauneuf-de-Galaure, nous avons pris la résolution de dire le chapelet ensemble, tous les jours. Cela dure encore ! Nous avons chaque jour prié avec les enfants : un temps fort de communication... et de mise au point. Nous nous sommes formés ensemble au Centre d'Etudes Religieuses de la Catho, à Paris. Ceci dit, nous n'avons pas la même manière de prier individuellement, ni les mêmes lectures, ni les mêmes engagements sur la paroisse. Avec le temps, un engagement commun nous manquait, et c'est avec beaucoup de plaisir que nous sommes rentrés depuis cinq ou six ans dans les Equipes Notre-Dame. » ■

## “ Puiser dans les grâces du sacrement de mariage permet de tr

... Du moment que Dieu est là, ils pensent que cela doit marcher et ils sont déçus quand ils ont des problèmes : alors ils doutent de Dieu. Or, comme l'a souligné Teilhard de Chardin, Dieu ne divinise que ce que l'homme humanise. C'est donc avec notre engagement humain que nous ferons vivre notre couple. Il ne faut pas laisser au hasard, au temps, même à l'amour, le soin de faire grandir notre couple. Faire grandir son couple, c'est un vrai travail.

**Concrètement, que faire ?**

D'abord, il ne faut pas hésiter à utili-

ser les outils existants : lire des livres pour réfléchir ensemble, se joindre à un groupe de partage. Il y a aussi des mouvements de spiritualité conjugale, des sessions, des retraites pour couples. On peut aussi solliciter un conseiller conjugal.

Travailler à votre amour de couple, c'est tout un chantier, c'est toute une œuvre, vous avez toute votre vie pour cela. Ce n'est pas vrai qu'on y arrive dès le début : sur le plan de la communication, de la relation sexuelle, du respect de la différence, de l'acceptation de l'autre.

**Et la prière ? La prière en couple est-elle une question de sensibilité ? Est-ce un idéal à atteindre ?**

Un jour, un homme m'a dit : « Madame, la prière en couple, c'est quand même essentiel ! » Je lui ai répondu : « Ce qui est essentiel, c'est que vous aimiez votre femme, c'est que l'amour passe. » Or, dans le même temps, sa femme me racontait : « Voilà ce qu'est la prière en couple à la maison : chaque fois que nous nous sommes disputés, mon mari me dit : "Viens, on va réciter une prière"... » Réciter une prière parce qu'il faut le

faire et qu'on veut absolument faire de la prière en couple, c'est être à côté de la plaque.

Ce qui compte c'est de faire grandir l'amour car, comme nous le dit saint Jean, quand on est dans l'amour, on est en Dieu. Pour la prière, ce qui est aussi essentiel, c'est d'abord que vous ayez une relation de prière avec Dieu. Ensuite, si vous pouvez vivre à deux une relation de prière, que vos cœurs soient ensemble devant Dieu, c'est formidable. Je crois qu'on passe alors véritablement de la communication à la communion.

Les vies spirituelles de chacun ne marchent pas forcément au même pas. Il arrive que l'un croit et l'autre pas. Comment vivre cette différence ?

Si je me sers de cette différence pour évaluer, juger « celui qui croyait en Dieu et celui qui n'y croyait pas », cela conduit à une impasse.

Tout au contraire, à l'imitation de Dieu, il faut respecter l'autre et que l'amour soit sauf. M<sup>re</sup> Rouet, évêque de Poitiers, me disait : « Quand je marche avec mes ouailles, je marche en dernier et mon pas est celui du plus lent. » Le bon pas pour le

■ **Pierre et Bénédicte**, 42 et 41 ans, quatre enfants

## « Ensemble, d'une foi reçue à une foi vivante »

« Pierre est cadre supérieur tandis que Bénédicte est professeur à temps partiel, afin de disposer de temps pour nos enfants. Nous sommes passés d'une foi « reçue » (famille, école, scoutisme) à une foi plus mûre et plus vivante. Les épreuves de la vie (longue attente de notre premier enfant, deuils...), nous ont rapprochés du Christ et de l'Eglise.

La Parole, la prière et l'Eucharistie sont vraiment devenues les sources d'eau vive qui ont transformé profondément notre vie. Paroisse, équipes Notre-Dame, week-ends "Amour et Vérité" de la communauté de l'Emmanuel : nos engagements ont été variés.

Pour le moment, seule Bénédicte, qui a suivi des cours de théologie à l'Institut Catholique de Lille, a un engagement d'Eglise à travers la catéchèse paroissiale. Mais il nous semble important de nous mettre tous deux au service de l'Eglise qui en aura de plus en plus besoin. Nous préférons la prière individuelle à la prière en couple, pourtant expérimentée dans les moments difficiles. Et comment ne pas partager notre foi en Jésus-Christ ressuscité ? Il est le Chemin, la Vérité et la Vie. C'est ce que nous essayons de proposer à nos enfants, avec Son aide. » ■

couple, ce n'est pas de pousser ou de tirer l'autre mais de marcher ensemble.

**Le discours de l'Eglise est-il important pour les couples ?**

Le discours de l'Eglise sur la famille est un discours constructif, imaginatif, qui donne des pistes, des références, des points d'appui.

Mais le discours concernant le couple

me semble aujourd'hui insuffisant. Autrefois, le couple était fondé sur des intérêts patrimoniaux, familiaux, territoriaux, etc. Face à cela, l'Eglise, qui s'appuie sur l'Ecriture, a mis l'accent sur la relation d'amour, et c'est à son honneur.

Mais, aujourd'hui, il faut revisiter ce discours à l'aune de la durée, et notamment de l'allongement de la durée de la vie.

Quand on se marie, c'est pour cinquante ans, voire plus. Or c'est un leurre de penser que c'est le seul sentiment amoureux qui puisse permettre au couple de tenir tout ce temps.

Quand l'Eglise parle d'amour, on comprend sentiment amoureux, alors qu'il faut entendre amour de volonté, de décision : cela se prépare, se travaille. L'Eglise laisse les couples trop démunis sur les modalités concrètes.

Il me semble donc urgent qu'elle revisite son discours et qu'elle aide davantage les couples dans l'accompagnement des différentes étapes de croissance qu'ils auront à traverser. ●

**PROPOS RECUEILLIS  
PAR ANNE PONCE**

ver des ressources insoupçonnées. 

■ **Jean-Pierre et Marie-Noëlle**, 55 et 56 ans, 4 enfants

## « Baptisé après 24 ans de mariage »

« Jean-Pierre a été baptisé à Pâques 2000. Pendant vingt-quatre ans, j'ai participé sans lui, mais avec mes quatre enfants, aux différentes célébrations. Je n'en ai pas souffert, car notre vie de couple est basée sur la tolérance et la liberté de pensée. Et d'autant moins que Jean-Pierre a toujours été respectueux du cheminement des enfants et les a incités à poursuivre dans le sens de la foi. En septembre 2002, nous avons été nommés responsables de la Pastorale familiale pour notre diocèse. Nous apprécions d'avoir cet engagement en commun que chacun assume en fonction de sa personnalité, mais nous avons peu de temps car nous travaillons tous deux à temps complet. Nous prions ensemble lorsque nous participons à la messe. La prière en couple à la maison nous paraît encore difficile. » ■



Couple et foi

# Le mariage, sacrement du couple

**Le mariage est un sacrement. Qu'est-ce que cela signifie pour l'Eglise et pour les couples ? On ne sait jamais tout ce qu'on fait en se mariant, ni tout ce que Dieu fait ! (1)**

 Interview

**P**our l'Eglise, le mariage entre baptisés est un sacrement. Certains époux en sont bien conscients et l'affirment dans leur faire-part : « Les futurs époux se donneront le sacrement de mariage. » Cela suppose déjà une certaine culture religieuse. Mais beaucoup n'en sont pas tellement conscients, au moins au départ. Ils pensent d'abord à se marier et ne découvrent qu'ensuite que ce mariage est un sacrement. Le problème est celui de la prise de conscience. Ils voulaient se marier et découvrent que se marier, c'est beaucoup plus qu'ils pensaient. On ne sait jamais tout ce qu'on fait en se mariant, ni tout ce que Dieu fait !

**L'Eglise affirme que le mariage est un sacrement**  
L'Eglise dit du mariage ce qu'elle dit traditionnellement de tous les sacrements. C'est un signe, un geste symbolique, mais un signe efficace, qui produit la réalité spirituelle qu'il signifie.  
Ainsi, dans le baptême, le baptisé reçoit un bain d'eau, et cette eau qui lave et donne naissance le purifie de tout péché et le fait naître à la vie de Dieu. De même, à la messe, le chrétien mange le pain de l'Eucharistie et à travers ce repas se nourrit du Christ. De même, le mariage aussi est un signe qui produit ce qu'il signifie.



### Un signe de l'Alliance du Christ et de l'Eglise

Le mariage est signe. Tout mariage authentique rappelle l'Alliance du Christ et de l'Eglise et lui ressemble. Mais il ne se contente pas de signifier l'amour du Christ pour son Eglise, il fait passer dans le couple quelque chose de cet amour. En se mariant, des baptisés vivent dans leur couple quelque chose de l'amour dont le Christ a aimé l'Eglise. Leur amour humain est image et expérience de l'amour divin. Et Dieu va leur donner sa grâce pour transformer les époux et les aider à remplir efficacement leurs devoirs d'époux et de parents.

### Un signe qui fait signe...

Les sacrements ne sont pas seulement faits pour la transformation individuelle de ceux qui les reçoivent, mais pour le service d'autrui en donnant de nouvelles responsabilités. Le sacrement de mariage va donner aux époux mission de manifester dans le monde l'amour conjugal de Dieu pour les hommes, du Christ pour l'Eglise. L'engagement du mariage comme la vie d'époux et d'épouse ont mission de rendre visible aux yeux des hommes et, en quelque sorte, palpable, quelque chose de la réalité de l'amour de Dieu pour les hommes, du Christ pour l'Eglise.

### Un signe qui fonde une Eglise

Pour l'Eglise, créer un couple, c'est fonder une nouvelle Eglise, une petite Eglise. En se mariant, les époux deviennent chefs d'une Eglise qui a la même mission que l'Eglise universelle : annoncer, célébrer, aider à vivre dans la communion et la fidélité à Dieu.

### Un sacrement relié à l'ensemble des sacrements

Toute la réalité des sacrements se retrouve et se vit dans le mariage. En cherchant à rendre l'autre « totalement resplendissant, sans tache ni ride » (Ep 5, 24), il continue l'œuvre...



Couple et foi

... du baptême. En se donnant de cœur et de corps pour ne faire qu'un seul corps, les époux revivent quelque chose de l'Eucharistie où le Christ nous donne son corps pour ne faire qu'un corps avec nous. En se pardonnant, ils mettent en œuvre le sacrement de Réconciliation. Le mariage dans la ligne de la confirmation les fait témoins à l'intérieur et à l'extérieur de leur foyer et, comme l'ordination, il institue les époux pasteurs de l'Eglise domestique qu'est chaque foyer.

### Dans les difficultés de la vie

Voilà donc ce que le sacrement de mariage est capable d'apporter aux époux qui le reçoivent. Ils sont souvent loin d'en avoir conscience. Ce n'est pas parce qu'ils n'en sont pas conscients qu'ils n'en vivent pas, mais ils risquent de passer à côté de beaucoup de richesses si un effort n'est pas fait pour le leur révéler. Il faut donc qu'une catéchèse appropriée le leur fasse découvrir. Il y a une tâche importante de la mission de l'Eglise aujourd'hui tant dans la préparation au mariage que dans son enseignement de tous les jours.

Le pasteur que je suis sait bien, quand il rappelle tout cela, qu'il dit des choses admirables et sans doute hautement souhaitables. Mais il sait bien

Le sacrement de mariage va donner aux époux mission de manifester dans le monde l'amour conjugal de Dieu pour les hommes, du Christ pour l'Eglise.

que cela est très loin de ce qui se vit réellement et peut être au-delà des possibilités de beaucoup, qu'il peut y avoir une façon de rappeler l'idéal qui serait sans cœur si elle ignorait les difficultés de ceux qui se débattent sans y arriver ou condamnait ceux pour qui c'est impossible. Il sait bien les difficultés du couple à aimer comme le Christ a aimé l'Eglise. Ce n'est pas plus à notre portée que le « Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait ». Il sait bien que des couples vivent durement la fidélité et que c'est parfois inhumain de maintenir un couple qui n'est plus que de façade et encore plus inhumain de vouloir rester seul sans chercher à rebâtir un couple qui apportera ce que le premier n'a pu donner. Il sait bien la souffrance de ceux qui ont essayé de reconstruire sur les ruines et qui se sentent exclus, rejetés, mal aimés, alors qu'ils aiment peut-être enfin

comme jamais ils n'avaient aimé jusque-là. Il sait bien que, dans ce nouveau couple, leur amour ressemble peut-être beaucoup plus que dans le premier à l'amour que le Christ a pour son Eglise. Il ne faut pas dire trop vite que ces couples n'ont rien de sacramentel.

L'Eglise d'ailleurs ne leur demande pas de rompre ce couple si difficilement reconstruit, même si elle pense qu'un autre choix aurait pu être possible. Elle leur demande même de chercher à vivre dans ce nouveau couple un amour qui ressemble à celui du Christ et de l'Eglise, car ce couple a lui aussi vocation à devenir autant qu'il peut sacrement, même s'il y a, à son origine, une rupture qui l'empêchera toujours de le devenir totalement. Mais ce n'est pas parce qu'il ne pourra jamais être totalement sacramentel qu'il est dispensé de le devenir autant qu'il lui sera possible.

Ce cheminement difficile n'est pas seulement la tâche des couples divorcés remariés. Il est celui de tout couple. Quel couple, aussi légitimement marié qu'il soit aux yeux de l'Eglise, peut se dire totalement sacrement de l'union du Christ et de l'Eglise ? C'est une tâche jamais achevée.

**CHARLES BONNET**

PRÊTRE, SUPÉRIEUR DU SÉMINAIRE  
SAINT-IRÉNÉE DE LYON,  
PROFESSEUR DE THÉOLOGIE MORALE.

## « Un oui de chaque jour »

« **M**ariés depuis dix ans, nous vivons notre sacrement de mariage comme l'histoire de notre salut. C'est par lui que nous sommes appelés à grandir ensemble vers le Christ, essayant ainsi de nous inscrire dans le monde comme une "petite église". Nous pensons que notre amour n'est pas seulement une histoire humaine : il nous dépasse, surtout depuis l'arrivée de nos enfants... Il est le signe de l'amour que Dieu nous porte.

L'amour démesuré du Christ pour chacun de nous est source de miracles au cœur de nos vies, et particulièrement dans nos accros quotidiens. C'est tellement facile de se faire des reproches ou de faire preuve d'une autorité intransigeante auprès des enfants... En portant un regard sur chacune de nos épreuves ou de nos joies, nous nous rendons compte que la gratuité de l'amour, la tendresse et la charité que nous nous témoignons l'un à l'autre au nom du Christ nous font grandir ensemble. » ■

V. ET J.

(1) Pour en savoir plus, lire « Le sacrement de mariage », dans « Alliance » n° 138.



# Comment prier à deux

La prière est une expérience intime qu'il n'est pas facile de partager en couple. La prière en couple peut cependant être une expérience d'une grande richesse. Voici quelques suggestions pour ceux qui veulent tenter l'aventure...

**D**e nombreux couples constatent que « prier à deux » n'est pas toujours très simple. Pudeur légitime, volonté de respecter le « jardin secret » de l'autre ou simple méconnaissance d'une « méthode » expliquent certaines réticences. Certains temps liturgiques, comme le carême, peuvent cependant être une bonne occasion de se jeter à l'eau car il est malgré tout dommage que des couples chrétiens ne prient jamais ensemble. Comme si, tout ce qui est vécu à ...



... deux, en famille, avec les enfants, ne pouvait pas être porté ensemble devant le Seigneur...

Alors, comment s'y prendre ?

### Évitons la culpabilité

Si nous n'arrivons pas à prier à deux, c'est sans doute parce que personne ne nous l'a appris. C'est peut-être aussi parce que notre éducation, nos habitudes ne nous y poussent pas. C'est peut-être aussi parce que le désir ne s'est pas encore fait suffisamment sentir : il y a des saisons dans la vie spirituelle qu'il faut apprendre à respecter... Pourquoi, cependant, ne pas tenter l'expérience ? Soit nous découvrirons quelque chose d'important qui nous aidera dans notre vie de foi, soit nous ferons le constat que la prière à deux n'est pas nécessairement notre « truc ». Rien de grave. À chacun d'avancer selon son pas et ses méthodes...

### Prier avec l'autre ou en même temps que l'autre ?

Chaque couple doit méditer cette question avant de se lancer. Une chose, en effet, est de prier au même moment, dans la même pièce, selon la même durée que l'autre, une autre est de prier ensemble. Il faut, en ce

domaine, se ménager des étapes. Nous pouvons décider de consacrer dans notre journée un temps à la prière, temps que nous prendrons ensemble, à la même heure. Soit le matin, soit le soir, au mieux de notre rythme de vie. Nous décidons par exemple que, chaque soir, avant de dormir, nous consacrerons un moment à la prière. Une fois les enfants couchés, une fois le calme revenu dans la maison, nous nous installons dans un endroit qui nous convient, le salon, la cuisine ou le secret de notre chambre. Si cela nous aide, nous pouvons nous mettre devant une petite icône devant laquelle nous allumerons une bougie. Nous ne prions pas encore ensemble mais à côté l'un de l'autre, ce qui est déjà beaucoup car, très vite, nous constaterons que l'un stimule l'autre. Le simple fait de savoir que son conjoint est en prière à côté de soi pousse à la prière.

Ensuite, plusieurs voies sont possibles : chacun préfère rester en silence, sans échange avec l'autre, chacun lisant et méditant une prière de son choix ou l'évangile du jour... Cette voie peut être tout à fait féconde.

Une autre possibilité consiste à prier « à voix haute », en lisant un psaume, une lecture biblique et des intentions



© PHILIPPE SOULIERE POUR PÂQUES

à tour de rôle. On dit ensemble la prière, on s'entend la dire, on entend résonner tel ou tel verset de psaume dans la bouche de l'autre. La prière devient vraiment une démarche commune au couple. L'intimité est cependant respectée puisqu'il ne s'agit pas de révéler à voix haute les secrets de son cœur mais plus simplement de dire, méditer des textes qui, depuis des millénaires, ont été priés par les croyants.

Avec le temps et l'expérience, vous découvrirez peut-être un jour qu'il vous est donné de faire une étape de plus. Dans la confiance et l'amour du couple, vous serez peut-être, au gré des circonstances de la vie, conduit à proférer devant le Christ, en présence de l'autre, une parole personnelle, intime, essentielle. C'est alors tout votre

### Bernard et Elisabeth Gérard

Anciens responsables nationaux des Équipes Notre-Dame

## « Nous accueillons la miséricorde du Père »

« Par la prière conjugale, nous accueillons la miséricorde du Père. Là où les blessures et les incompréhensions inévitables brouillent la relation, la prière nous oblige à aller au-delà des amicales excuses réciproques, elle nous fait sortir de cette logique de compensation pour nous conduire à un amour plus gratuit.

Quand la gravité de l'offense enferme dans des rancunes tenaces et mortifères, la contemplation donne à nos cœurs étriqués la capacité du pardon sans condition. » ■



couple qui sera porté dans la prière. Mais ne brûlez pas les étapes : se fixer ensemble un même rendez-vous de prière et le tenir, ce sera déjà une belle marche !

### Relire sa semaine

Les « Equipes Notre-Dame », mouvement de spiritualité conjugale, ont une belle expression : elles parlent du « devoir de s'asseoir », autrement dit de s'arrêter pour se parler. Une fois par semaine, vous pouvez décider que votre prière du matin ou du soir débutera ou se terminera par une relecture faite ensemble des événements de la semaine.

A l'aide d'une grille de relecture de vie, vous pourrez prendre le temps, en présence du Seigneur, de revisiter les jours passés ensemble. Quand avons-

nous été heureux ? Quand les choses se sont-elles mal passées ? Sur quels points avons-nous le désir de progresser ? Ce temps de relecture permet de remettre le couple dans une véritable dynamique, de faire une expérience toute simple et belle du pardon mutuel. En faisant cette relecture dans le cadre d'une prière, nous avouons notre faiblesse, notre incapacité à aimer vraiment, totalement, et nous demandons à Dieu la force de nous aimer davantage. Nous le laissons revivifier notre sacrement de mariage...

Un dernier conseil : même si cette démarche d'une prière commune vous rebute un peu, abattez les murs, tentez l'expérience et vous découvrirez à quel point Dieu est la source de votre amour...

BERTRAND RÉVILLION

## QUATRE ÉTAPES POUR « relire sa vie » à deux

**1** Commençons par rendre grâce à Dieu : ne débutons jamais notre prière à deux en faisant la liste de tout ce qui ne s'est pas bien passé entre nous ! Mais ouvrons d'abord les yeux sur les bonheurs reçus. La louange est une attitude spirituelle fondamentale...

**2** Demandons au Seigneur son aide pour porter sur notre semaine un regard guidé par l'Esprit : à quel moment avons-nous été fidèle à sa Parole, à son projet d'amour ? A quel moment l'avons-nous oublié, blessé ? Relisons notre semaine en nous écoutant mutuellement, sans nous juger ni chercher à nous justifier...

**3** Osons la grâce du pardon : il nous est arrivé, au sein de notre couple, d'être une déception pour l'autre ? Manque d'écoute, de disponibilité, emportement ? Osons, devant Dieu, nous dire « pardon », osons expérimenter l'immense tendresse de Dieu...

**4** Tournons-nous vers l'avenir : ne nous laissons pas écraser par les petits échecs qu'a pu connaître notre relation conjugale ces derniers jours.

Mais, à la lumière du discernement que nous venons de faire, tournons-nous dans l'espérance vers la semaine qui vient, persuadés que notre couple peut être une véritable école de la foi, persuadés que l'autre, notre conjoint, a quelque chose à nous dire de la part de Dieu...



Couple et foi

# « Dis-moi quel est ton Dieu... »

**Croit-on en un Dieu tout-puissant et solitaire  
ou bien en un Dieu d'amour et de relation ?  
Car ce n'est pas sans conséquence pour le couple !**

 Analyse

Dans les célébrations de mariage, il y a quelques années, lorsque les lectures bibliques commencèrent à être proclamées en français sans avoir encore trouvé toute la diversité d'aujourd'hui, les premiers mots de la première lecture faisaient inmanquablement sourire certains et grincer certaines : « Femmes, soyez soumises à vos maris ! » (Ephésiens 5, 22). C'était évidemment un contresens sur la pensée

de Paul, qui déclare au verset précédent : « Soyez soumis les uns aux autres » (5, 21). Cette lecture tronquée était aussi un contresens sur l'amour, qui suppose la réciprocité : « Maris, aimez vos femmes comme le Christ a aimé l'Église et s'est livré pour elle » (5, 25). Mais c'est aussi, à la racine de cette tentation de domination, un contresens sur Dieu lui-même, imaginé comme un maître absolu auquel on





© STEVE CAWING / BETTY IMAGES

devrait se soumettre. L'Église serait-elle soumise au Christ ? Le Christ serait-il soumis au Père ? L'obéissance qui, selon l'étymologie, est écoute, c'est bien autre chose. Aussi, lorsque le couple ou la famille cherchent en Dieu la source et la référence de leurs relations, ils ne doivent pas se tromper de Dieu.

#### A l'image de Dieu ?

Dans le commencement, lorsque Dieu

créa le ciel et la terre, il voulut l'homme à son image, comme sa ressemblance (Genèse 1, 26). Et c'est bien pourquoi il créa l'être humain homme et femme (1, 27), capable de relation, d'amour, de communion, comme un reflet de ce mystérieux pluriel exprimé par Dieu lui-même à l'origine de son projet : « Faisons l'homme » (1, 26). Là, enfin, en cet être humain conçu pour la relation, Dieu reconnaît

l'achèvement de son œuvre : « Voilà, c'était très bon » (1, 31).

Sans doute plus ancienne encore est la tradition qui souligne, dans le second chapitre du même livre de la Genèse, que l'homme et la femme sont bien faits de la même pâte, de la même substance, la glèbe du sol transfigurée par le souffle de Dieu. Tirée de la côte de l'homme, du côté même de son cœur, chair de sa chair, ce qui...

## Un des langages les plus utilisés pour parler de Dieu est celui de l'amour conjugal et familial.

... contraste singulièrement avec les autres mythes orientaux de la même époque, la femme est offerte à l'homme, non comme une aide, comme on traduit parfois, mais comme autre lui-même, à la fois identique et distincte, vrai vis-à-vis, partenaire digne de lui (Genèse 2, 18-24). « Il n'est pas bon que l'homme soit seul », s'était dit Dieu (2, 18), ce Dieu dont nous savons depuis Jésus qu'avant même le surgissement de l'homme il ne fut jamais solitaire (1).

Parce que « Dieu est amour » (1 Jean 4, 8), l'homme ne devient humain que dans l'accueil de l'autre et dans le don de soi. Le vieux récit de la Genèse nous montre l'homme accédant enfin à la parole, donc à la pleine humanité, devant cet autre lui-même offert par Dieu. « Voici, cette fois, l'os de mes os et la chair de ma chair » (2, 23). Son cri de joie, d'admiration, devant l'autre le met sur le chemin de la prière et de l'extase devant le Tout Autre.

### Soumission ou alliance ?

La Bible n'est pas un livre : c'est la bibliothèque d'un peuple, reflétant sa longue histoire. Et tout se passe comme si, au long de cette histoire, l'émergence d'une certaine idée de Dieu s'était faite parallèlement à l'évolution des rapports entre l'homme et la femme. Comme si Dieu avait peu à peu éduqué son peuple à l'amour de son Créateur et Père en le conduisant en même temps à plus de délicatesse dans l'amour conjugal. Combien de siècles a-t-il fallu à Israël pour passer de la conviction que son Dieu est le plus fort et qu'il cassera ses ennemis, à la

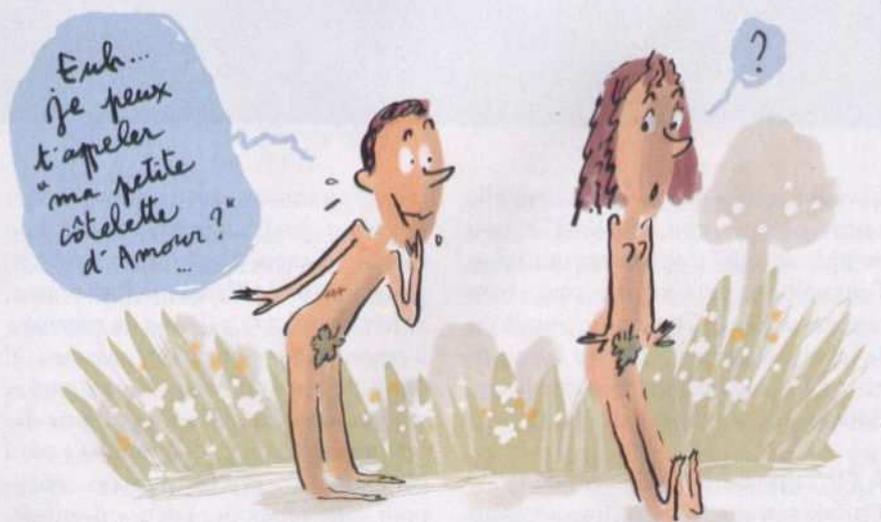
certitude aimante qu'il est l'Unique ? Combien de siècles a-t-il fallu à la femme pour passer de « Tu es mon Baal, mon maître » à « Je suis à mon bien-aimé et mon bien-aimé est à moi » ? Le passage de la soumission à l'alliance semble caractériser ce double mouvement, comme si monothéisme – l'adoration du Dieu Unique –, et monogamie – une seule femme pour un seul homme – avaient lentement émergé ensemble, chacun inspirant l'autre et lui donnant sens. Dès lors, il n'est pas étonnant qu'aujourd'hui encore, pour certains jeunes, la foi puisse être un chemin vers le mariage et le mariage un chemin vers la foi.

Il est significatif que, dans la Bible, qui ne connaît aucun vocabulaire religieux et où Dieu ne parle jamais à l'homme qu'avec les mots des hommes, l'un des langages les plus utilisés pour parler de Dieu soit celui de l'amour conjugal et familial. « De

l'enthousiasme du fiancé pour sa promise, ton Dieu sera enthousiasmé pour toi », promet Dieu à Jérusalem (Isaïe 62, 5). « Celui qui t'a faite, c'est ton époux : le Seigneur, le tout-puissant, c'est son nom » (54, 5).

### Tendresse ou vengeance ?

C'est au cœur du drame de sa vie conjugale que le prophète Osée, profondément attaché à son épouse infidèle, entrevoit la douleur de Dieu devant l'adultère de son peuple et la démesure de son pardon sans cesse offert. Blessé dans son amour bafoué, il prend conscience de la souffrance de Dieu devant le péché, l'homme qui cherche son bonheur ailleurs, dans la futilité des idoles. Et la parole de pardon, de réconciliation, dont il aimerait être capable à l'égard de sa compagne égarée, le prophète entend Dieu la dire à son peuple, épouse infidèle : « Eh bien, c'est moi qui vais la séduire, je la conduirai au désert, et je parlerai à son cœur... Et elle répondra comme au temps de sa jeunesse, au jour où elle monta du pays d'Égypte... Je te fiancerai à moi pour toujours, je te fiancerai à moi par la justice et le droit, l'amour et la tendresse. Je te fiancerai à moi par la fidélité et tu connaîtras le Seigneur »



(Osée 2, 16-17 et 21-22). Il faut remarquer ici que ce mot de fiançailles, surprenant dans cette situation, ne se dit que d'une jeune fille vierge. Voilà ce dont est capable l'amour du Créateur dans sa délicatesse.

Avec la révélation de ce Dieu dont la tendresse peut ainsi ressusciter le cœur de l'homme, la tradition biblique rompt résolument avec toutes les images aliénantes des dieux dominateurs et vengeurs. Lorsque Dieu croit en l'homme et en sa capacité de renaître, de revivre, l'homme devient capable de croire en sa femme, et elle de croire en lui. Et réciproquement : lorsque l'homme et la femme s'ouvrent à la grâce du pardon, donné et reçu, ils s'ouvrent à la révélation de Dieu, le vrai, non plus celui qui fait peur mais celui qui fait grâce.

### Le couple et la famille à l'image de la Trinité

Le concile Vatican II aime reprendre la formule des Pères, Cyprien de Carthage, Augustin d'Hippone ou Jean de Damas, selon laquelle l'Église est image de la Trinité. Elle est « ce peuple qui tire son unité de l'unité du Père, du Fils et de l'Esprit saint » (cité dans « Lumen gentium » n° 4). C'est vrai en particulier de cette « Église domestique », cette *ecclesiole* qu'est la famille. Et, là, déjà, on connaît bien les caricatures d'unité qui sans cesse nous menacent : l'unité du plus fort que personne n'ose contredire, souvent le père, parfois la mère, mais il existe aussi une tyrannie des enfants devant lesquels tout le monde cède ; ou encore l'absence apparente de conflit parce que chacun, de son côté, n'en fait qu'à sa tête. Mais il y a aussi, dans le couple, ou entre la mère et l'enfant, ces unités fusionnelles qui ne permettent pas à chacun d'être suffisamment lui-même pour qu'il y ait échange et partage.

Et c'est là que la Trinité – n'oublions pas que mystère signifie d'abord

## Un engagement pris à trois

« Je suis retournée dans la petite église de campagne où mon mari et moi avons échangé nos consentements, il y a vingt-deux ans. Les images se sont imposées à moi et je me revois, jeune, très éprise de mon fiancé, avec la perspective d'une merveilleuse vie commune qui s'offrait à moi. Je me souviens avoir triomphalement proclamé le "oui" qui scelle toute union et qui engage à aimer pour "le meilleur et pour le pire jusqu'à la fin de notre vie". Comment aurais-je pu à cet instant deviner la réalité de cet engagement, et n'était-ce pas déjà une confiance totale dans le Seigneur qui me permettait d'affirmer que j'allais aimer mon mari tous les jours de ma vie, dans les bons et les mauvais moments ? Car elles sont arrivées, les épreuves et les déceptions, ils sont venus, les moments de solitude, et mes faibles forces humaines se sont vite épuisées. Pourtant, au hasard d'une rencontre ou d'un événement, le cou-

rage est revenu et la confiance s'est rétablie. Par la prière et l'abandon, j'ai senti que je n'étais pas seule à mener ma vie mais que, jour après jour, fidèlement et dans les moindres détails du quotidien, le Seigneur qui a pris notre engagement très au sérieux veillait avec bienveillance et récompensait notre confiance. Oui, je le crois, l'engagement a été pris "à trois" et le sacrement de mariage nous fournit les moyens de donner et de recevoir, comme dans l'Évangile des pains et des poissons où le Seigneur se sert de nos dons et les multiplie généreusement pour soutenir notre faiblesse. En regardant en arrière, je vois ce que le Christ a accompli à mes côtés. C'est infiniment rassurant et apaisant pour cet avenir que je ne connais pas mais que j'aborde sereinement avec cette merveilleuse certitude qu'il sera là, cheminant avec moi, parce qu'Il me l'a promis il y a vingt-deux ans. » ■

C. B.

excès de lumière – est éclairante. Dieu, le Père, qui « est amour » (1 Jn 4, 8), suscite de toute éternité le Fils et l'Esprit en qui il se retrouve, en qui il se complaît, dans un parfait amour que permet la distinction des personnes. Jésus dit : « Moi et le Père sommes un » (Jn 10, 30), sans se prendre pour le Père ou pour le Saint-Esprit. Il sait qu'il n'a rien, qu'il n'est rien que ne lui donne le Père : entièrement reçu, il est le Fils. Au point que ceux qui le voient vivre devraient pouvoir dire à chaque moment : « C'est tout son Père ! » Jésus est tout entier tourné vers le Père et habité par l'Esprit. Au point que ce que l'Esprit nous communique du Père, c'est ce qui appartient au Fils, son être même de Fils (Jn 16, 14-15). L'unité de la Trinité, la communion trinitaire, c'est l'extase mutuelle. Là est aussi la source de toutes les unités auxquelles

nous aspirons, de toutes les communions que l'Esprit suscite entre nous. Ainsi, la Trinité nous apprend que, paradoxalement, pour être un, il faut être plusieurs.

Peut-être faudrait-il oser ce raccourci : de même que la femme humanise l'homme et le civilise, Dieu, le Dieu de Jésus-Christ, humanise l'amour humain. Et, en retour, l'amour humain, le couple, la famille peuvent être chemin pour la contestation de toutes les fausses images des dieux dominateurs, vers la révélation de Dieu, le vrai, celui qui n'est que relation, don de soi, communion. Comme le chante la liturgie, « Ubi caritas et amor, Deus ibi est », « Où sont amour et charité, Dieu est présent ».

JEAN-NOËL BEZANÇON

PRÊTRE, AUTEUR DE

« DIEU N'EST PAS SOLITAIRE » (DOB)



Couple et foi

# Quand nos vies spirituelles ne marchent pas

**Dans le couple, les chemins spirituels ne sont pas toujours convergents... La foi est un chemin personnel. Comment faire de cette différence une richesse partagée ?**

Au départ de la vie d'un couple, on n'évoque guère ces différences-là. On pense croître, sur le plan spirituel comme sur les autres, main dans la main, au même pas... Et puis, chemin faisant, on s'aperçoit bientôt que l'un éprouve le besoin de faire des retraits tandis que l'autre traîne un peu les pieds, que l'un a une foi ferme et que l'autre ne se passionne guère pour les questions religieuses...

## Des difficultés réelles

Dans un couple, chacun arrive avec son histoire, ses traditions, ses habitudes, bref, son bagage personnel. On sait désormais que ces différences-là, importantes, nécessitent dialogue et communication. Mais pour ce qui est du parcours spirituel de chacun, c'est une autre histoire. Car il touche à l'in-

timité de l'être. « Pour parvenir à se livrer, il faut avoir beaucoup de confiance », témoignent Colette et Marin Voisin, responsables des Equipes Notre-Dame. Autre difficulté : bien souvent, ce sont des parcours si personnels qu'on répugne à les confier, même à son conjoint. Et cela peut être très bien ainsi. Mais d'autres souhaitent ces échanges, sans parvenir à les mettre en œuvre. Souvent, on fait le point pendant la préparation au mariage et on n'en parle plus guère ensuite. Hormis en cas de différence patente (les deux conjoints n'ont pas la même religion, par exemple), on n'a guère la volonté et le temps de se pencher sur la question. Résultat : « Bien des couples ressentent ces différences de façon confuse, ou ponctuelle, mais ils ne savent pas

par où commencer pour en discuter », explique Colette Voisin. De plus, ces différences sont à l'image des différences entre l'homme et la femme. « Les femmes s'interrogent sur le sens de la vie, elles sont davantage tournées vers l'intérieur. Les hommes, eux, répugnent à ce qu'ils pensent être un étalage de leurs sentiments », explique Véronique Callet, responsable de session pour couples à Fondacio.

## Prendre le temps

Dans cette affaire, le temps est un allié ! D'abord, il s'agit de prendre du temps pour se parler, en mettant à l'ordre du jour ces questions-là. Les Equipes Notre-Dame proposent, par exemple, le fameux « devoir de s'asseoir », un temps pour se retrouver. Une fois la soirée fixée, comment procéder ? Chaque couple doit faire comme il sent les choses. « Ce que je propose à mon mari, une fois tous les deux mois, c'est d'allumer une bougie et de disposer une photographie qui nous a marqués durant ces deux mois passés. C'est souvent à partir de cette image que nous commençons à parler », confie Marie-Christine, trente-neuf ans, mère de trois enfants.

## Cultivez ces différences !

Il ne s'agit pas de gommer ces différences, mais d'entamer un dialogue pour mieux les comprendre. Si, au bout de l'échange, on s'aperçoit qu'on ne souhaite pas partager sa foi, ce n'est pas grave. Mais il est important de pouvoir le dire à l'autre.

# du même pas...

« Apprendre à aimer l'autre, c'est apprendre à l'aimer vraiment, avec ses qualités et ses richesses, mais aussi ses doutes, qui ne sont pas forcément les mêmes que les nôtres », explique Colette Voisin, qui ajoute : « Le but n'est pas de se changer mutuellement, mais de progresser. »

Exprimer ces différences, c'est bien souvent dire ses peurs, ses craintes, ses hésitations. Bref, ses manques et ses faiblesses. Cela peut faire peur mais, en réalité, en confiant à l'autre ses limites, le couple en sortira souvent fortifié. En tout cas, il s'agit d'être attentif au parcours de l'autre : « Partir d'où est l'autre et non pas de là où l'on voudrait qu'il soit », rappelle Marin Voisin.

## La prière en commun

« Bien des couples le disent : "Prier ensemble, c'est très dur !" La prière met en lumière des différences, ce qui crée des tensions, des agacements mutuels », témoigne Véronique Callet. D'abord, il est normal de ne pas tout partager dans le domaine spirituel, comme pour d'autres domaines. Il est important de cheminer de façon personnelle. Ceci dit, il est peut-être important d'essayer de s'arrêter le temps d'une oraison, à deux, juste en lisant un passage des Evangiles. On peut ensuite procéder de la façon suivante : dire ce que ce passage évoque pour chacun, se redire les difficultés de la semaine, les faits marquants, ou ce qui nous a touché, et terminer par un temps de silence. « Il ne faut pas hésiter non plus à dire quand ce n'est

pas possible, ou s'il y a un malaise », prévient Véronique Callet. Mais il vaut mieux dire : « C'est difficile », ou « Je ne me sens pas bien », plutôt que « Tu m'agaces ! »...

## S'engager à deux

Si on ne parvient pas à prier ensemble, on peut aussi – et heureusement ! – partager de multiples façons : s'engager ensemble dans une équipe, vivre à deux un temps de retraite chaque année, marcher ensemble un week-end par an sur les pas d'un pèlerinage... « Les réunions d'équipe nous permettent de faire tomber les masques et de redécouvrir l'autre. Elles nous empêchent de nous installer », expliquent Colette et Marin

Voisin. « La vie spirituelle progresse à l'intérieur de chacun, mais il est important que le couple puisse s'arrêter pour en goûter les fruits de temps en temps », renchérit Marie-Christine. Les vacances peuvent être propices à de telles occasions. De multiples sessions, comme celles des Fondations pour un Monde nouveau, sont organisées autour de différents pôles : temps de ressourcement le matin, et loisirs l'après-midi. « Les femmes et leurs maris y trouvent finalement ce qu'ils viennent chercher, parfois sans se le dire », conclut, résolument optimiste, Véronique Callet. Car il s'agit aussi d'apprendre à laisser l'autre proposer ce dont il a envie !

ISABELLE VIAL



© Robin pour Favoniana