

## Propositions de relecture en couple

Être ensemble en permanence, cela peut user, on se frotte aux autres tout le temps, et cela peut piquer. Nous voici loin de tout discours idéalisant, à l'excès, amour, mariage et famille. La réalité conjugale : c'est du concret. L'idéalisme serait un piège pour l'espérance.

*Plongeons tous les deux dans la réalité de ce que nous avons vécu pour en tirer la lumière qui éclairera les semaines à venir. Accordons-nous un temps, un moment privilégié de confiance, de douceur, d'intimité: pas d'écran, pas d'enfant, une pièce où nous sommes bien tous les deux, une position proche l'un de l'autre.*

*Musique ou bougie, tout ce qui favorise chez nous un climat paisible et détendu. Pendant l'échange, nous veillons à être attentif l'un à l'autre, à ne pas "accuser" l'autre : parler en disant "je", chacun notre tour, ne pas nous couper la parole.*

*Si nous sommes croyants, nous invitons le Seigneur, nous nous mettons en sa présence par un moment de prière : nous allumons une lumière, signe de la présence du Seigneur, nous lisons un texte d'Évangile que nous aimons tous les deux et/ou nous invoquons l'Esprit Saint et/ou ....*

### Questions à piocher pour nous guider

#### 1. Les nouveautés que j'ai aimées

- Dans notre couple : des gestes, des paroles, un nouveau rythme, ta façon de réfléchir, de t'informer, notre partage des tâches, notre intimité, nos distractions tous les deux...
- Avec les enfants : jeux partagés, conversation, ambiance de repas, nouvelles activités, expression de tendresse, ce que j'ai découvert d'un enfant...

#### 2. Ce que j'ai ressenti de toi

Comment je te perçois : heureux(se), amoureux(se), inquiet(e), tendu(e), satisfait(e), adapté(e), fatigué(e)... ?

#### 3. Ce que je vois qui a été difficile pour toi

Concilier toutes les tâches, le dialogue avec un enfant, la séparation d'avec nos parents, nos enfants ou amis chers, la maladie d'untel, le décès d'untel, notre dispute de tel jour...

#### 4. Ce qui a été effectivement difficile pour moi

#### 5. Mes découvertes intimes sur moi

Mes talents, mais aussi cette faiblesse pour laquelle j'ai besoin de ton aide...

## **6. Notre relation à Dieu, à l'Église, à nos communautés habituelles**

Ce qui nous a manqué, ce que nous avons mis en place... Comment les autres, le Seigneur ont-ils habité mon cœur ? Ai-je le sentiment d'être enrichi spirituellement ? Appauvri ? Perdu ? Ai-je un pardon à demander ?

## **7. Et demain...**

- Ai-je des besoins précis ? Qu'est-ce qui me réjouit ? Ai-je des craintes ? Qu'est-ce que je souhaite pour notre vie de couple ?
- Notre réflexion nous a-t-elle donné envie de changer des modes de vie : dans le rythme de nos activités, le respect de la planète, la place de notre travail, le temps consacré aux enfants, notre ouverture au monde, la gestion de notre information ?
- Pour les mois qui viennent, dans quel état d'esprit voulons-nous aborder les incertitudes, les imprévus, les contraintes imposées, les opinions divergentes de notre entourage ? Où est notre liberté ? Où est notre espérance ?

## **Pour terminer**

Nous nous redisons notre joie d'avancer ensemble et nous nous exprimons un merci mutuel.

Si nous sommes croyants, nous nous tournons à nouveau vers le Seigneur pour lui dire merci à notre façon et nous lui confions nos décisions.

Si nous avons aimé ce temps, pourquoi ne pas proposer à d'autres de vivre une démarche identique en faisant suivre cette fiche ?