

« Qu'est ce qui fait grandir une relation de couple ? »

A présenter lors d'une soirée « Saint Valentin Autrement »

A lire avant de préparer votre intervention

Ce topo est au service de la pastorale de votre paroisse, église ou mouvement.

Il vient enrichir l'animation de votre soirée «*Saint valentin autrement*» et donne un avant goût de ce que peut être un parcours *Alpha Couple*.

C'est en suivant cette soirée que des couples pourront décider de venir à votre prochain parcours *Alpha Couple*. C'est réellement l'occasion d'inviter plus largement.

Il serait bon d'identifier dans votre paroisse, église ou mouvement, tout ce qui existe **en plus du parcours alpha Couple** qui soit au service du couple et de la famille afin de proposer également à l'issue de votre intervention d'autres outils pour les couples.

Le couple orateur aura bien entendu une expérience du parcours *Alpha Couple*.

(en l'ayant suivi lui-même et si possible en l'ayant déjà animé)

Le couple orateur veillera, comme dans la présentation d'une soirée type, de respecter une alternance Homme/Femme

Lors de votre intervention, il vous sera demandé à plusieurs reprises de donner des témoignages de votre expérience du parcours.

Il est essentiel que vous partagiez ce que vous avez ressenti, ce que cela vous a fait vivre (*bien être, mal à l'aise, j'ai ressenti une profonde injustice, une grande joie ...*).

C'est très important que le couple orateur exprime bien son ressenti de **la même manière que cela est fait dans les exercices du parcours car c'est à travers leurs exemples que les couples pourront le faire entre eux par la suite.**



Le couple orateur se présente rapidement

En disant surtout chacun qui il est et ce qu'il fait!!

Nous sommes mariés depuisNous avons connus des joies et des peines

...exemple ...nous sommes passés par des moments plus ou moins houleux

...exemplenous avons dépassé tel passage de notre vie de couple en

.....Exemple

Il est important que les couples qui vous écoutent puissent s'identifier à vous.

Ils doivent pouvoir se dire :

« Ils sont comme nous, ce qu'ils disent est alors accessible pour nous »

Eviter à tout prix :

« Nous sommes responsables de telle ou telle chose dans notre paroisse, nous avons une longue expérience des couples car nous faisons telle ou telle chose dans notre église... »

La question à laquelle nous allons répondre ce soir est la suivante :

Qu'est-ce qui fait grandir une relation de couple ?

Un mari qui était marié depuis plus de soixante ans expliquait à un couple fiancé depuis peu :

« Toutes mes félicitations ! Vous avez tant de belles choses à découvrir. Les cinquante premières années sont les plus difficiles. »

La réussite d'une relation conjugale n'est pas du fait de la chance.

La relation de couple repose sur l'**amour**.

Un couple pour la vie, c'est possible !

Mais l'amour n'inclut pas seulement les sentiments.

Sinon, on tombe amoureux, on se marie, puis dès que les sentiments évoluent une fois l'amour passion estompé, ou devant une grosse difficulté, on pense que notre relation n'a plus d'avenir.

Nous le répétons

La relation de couple repose sur **l'amour**. Mais pas n'importe quel amour :

Celui qui relève d'un choix, d'une volonté d'aimer.

Nous décidons d'aimerpuis les sentiments viennent et s'installent.

C'est pourquoi nous pouvons dire :

« Un couple pour la vie, c'est possible ! »

Nous allons vous parler ce soir de **trois étapes** concrètes mais nécessaires pour décider d'aimer de façon à « revêtir l'amour ».

La première étape : Réserver du temps pour son conjoint.

Vous vous rappelez sans doute que vous passiez beaucoup de temps ensemble au début de votre rencontre, que vous vous étiez fabriqué un monde impénétrable bien à vous.

Mais une fois mariés, ou ensemble depuis de longues années, il est si facile de perdre cette habitude.

Le temps de qualité passé en couple est souvent ce qui « passe à la trappe ».

Toutes les tensions de la vie quotidienne s'immiscent dans notre monde privé :

- les factures à payer,
- nos parents, nos beaux-parents ou nos voisins,
- les décisions quant à l'éducation des enfants (pour ceux qui en ont),
- les exigences professionnelles,
- le téléphone
- l'attirance pour la télévision ou l'ordinateur

Même si nous savons que nous devons garder du temps pour notre conjoint.

Même si nous voulons vraiment faire l'effort de prendre ce temps.

Il peut être malgré tout très difficile de changer nos habitudes de vie.

Un rendez-vous régulier aide réellement à préserver l'amour, l'amitié dans la relation de couple.

Témoignage de ce que vous a apporté le parcours Alpha Couple

Dire de quelles manières, lors du parcours Alpha *Couple* que vous avez suivi, ce temps pris à deux a été une opportunité pour votre couple

Vous pouvez vous-mêmes apporter ce témoignage ou le demander à un autre couple qui a suivi le parcours.

Pensez à bien dire ce que vous avez ressenti lors de ces rencontres

Ce que nous faisons pendant ce temps est également très important.

- Ce n'est pas le moment de parler de toutes les choses pratiques de la vie quotidienne.

- Ce n'est pas le moment de parler de nos désaccords ou de tout sujet qui peut provoquer un conflit.

Mais c'est le moment de se détendre et de s'amuser ensemble, de faire des choses que l'on aime tous les deux, et de parler comme deux amis de choses qui ont du sens.

J'ai lu la chose suivante à propos de l'amitié :

« Un ami est quelqu'un qui est heureux de vous voir et qui n'a pas le projet immédiat de vous changer ! ».

Ce qui peut expliquer que l'amitié ne grandisse pas dans certains couples. Quand on se retrouve pour un rendez-vous en amoureux, ce n'est pas le moment de se faire des reproches.

Le couple orateur donne un témoignage d'une rencontre en couple qui s'est bien ou mal passée. Peu importe ! Mais raconter une histoire de vous ou d'un autre couple. Il est important que vous partagiez ce que vous ressentez dans ce témoignage.

*« Un jour nous avons prévu une soirée en amoureux etNous avons ressenti
Ou j'ai ressenti »*

Ou

*« Nous connaissons un couple qui lors d'une rencontre en couple ontils ont
ressenti »*

Toutes les recherches montrent (et cela semble tomber sous le sens), que la quantité de bons moments passés en couple est un indice clé du bonheur du couple.

C'est pourquoi nous commençons dans le parcours *Alpha couple* par proposer aux couples de planifier du temps pour « votre couple ».

C'est un investissement vital pour la bonne santé de votre relation.

La deuxième étape : Identifier et accepter nos différences.

Quand on tombe amoureux, on est souvent attiré par le fait que notre mari ou notre femme est différent(e) de nous.

Sa façon différente de faire les choses et d'aborder la vie nous fascine et nous intrigue.

Mais généralement, au bout de quelques temps, ces différences peuvent devenir la source d'irritations et même de conflits.

Le conseiller conjugal et écrivain Gary Chapman nous raconte une anecdote tirée de sa vie personnelle. Il décrit sa femme Caroline comme une « ouvreuse de tiroirs qui ne les referme jamais ». Et cette habitude avait le don de l'énerver.

Chaque fois qu'il trouvait un tiroir ouvert, ça le faisait enrager et il finissait souvent par exploser.

Donc, il a décidé d'utiliser son expertise en matière d'éducation et de montrer à Caroline comment fonctionnait un tiroir. Il a retiré l'un des tiroirs de la salle de bain, lui a indiqué du doigt la petite roue se trouvant au fond et lui a montré comment elle s'enclenchait bien dans la rainure. Et il a rajouté : « Quelle formidable invention ! ». Cette fois, il savait qu'elle avait compris qu'il était vraiment sérieux. Mais cette démonstration ne produisit absolument aucun changement.

Un jour, en arrivant à la maison, il apprit que leur fille de dix-huit mois s'était ouvert l'arcade sourcilière en tombant sur le coin d'un tiroir ouvert.

Caroline l'avait emmenée à l'hôpital et pendant qu'elle lui racontait toute l'histoire, Gary réussit, à sa grande fierté, à contenir ses émotions et à ne pas parler du tiroir ouvert.

Il était sûr que cela lui servirait de leçon, et qu'elle allait changer de comportement. Mais, malheureusement, ce ne fut pas le cas.

Une ou deux semaines plus tard, il finit par réaliser qu'elle ne changerait jamais, et analysa ce qu'il lui restait à faire.

Premièrement : il pouvait la quitter !

Deuxièmement : il pouvait être malheureux chaque fois qu'il voyait un tiroir ouvert et ce jusqu'à la fin de ses jours.

Troisièmement : il pouvait l'accepter comme « ouvreuse de tiroirs » et prendre sur lui la responsabilité de refermer les tiroirs.

Il élimina d'emblée la première solution.

En examinant la seconde solution, il pensa que s'il était malheureux chaque fois qu'il voyait un tiroir ouvert, il le serait pendant une bonne partie de sa vie.

Il a donc opté pour la troisième solution : accepter sa femme malgré ses imperfections.

En rentrant à la maison, il annonça sa décision : « Caroline, tu sais pour le problème des tiroirs ? »

« Gary, ne recommence pas à ce sujet » lui répondit-elle.

« Non, dit-il, j'ai trouvé la solution. Tu n'as plus à fermer un seul tiroir. J'accepte que ce soit mon rôle de le faire. Nous n'avons plus de problème de tiroir ! »

Et Gary termina : « Depuis ce jour, les tiroirs ouverts ne sont plus un problème pour moi. Je ne ressens ni émotion, ni hostilité, je les referme, c'est tout, c'est mon rôle. »

Quand je rentrerai à la maison ce soir, je peux vous assurer qu'ils seront là, à m'attendre. Je les refermerai, et tout ira bien.

Il y a certaines choses que nous ne pourrons jamais changer chez notre époux ou notre épouse.

Donc, plutôt que de se focaliser sur ce qui nous irrite (et que nous ne pourrons probablement pas changer), mieux vaut l'accepter et se concentrer sur les aspects positifs.

De cette façon, nous pourrons combiner nos forces et nous soutenir l'un l'autre dans nos faiblesses.

Dans le parcours *Alpha Couple* nous donnons du temps aux couples afin qu'ils se disent ou se redisent « Ce qui me plaît chez toi c'est »

C'est une démarche simple mais très positive et encourageante pour le couple.

La troisième étape : Découvrir de quelles façons notre conjoint se sent aimé.

La psychologue clinicienne Judith Wallerstine a passé plusieurs années à rechercher les raisons qui font qu'un mariage soit heureux et qu'il dure. Elle explique :

« Pour se sentir bien, chaque personne s'appuie sur des comportements différents : certaines ont besoin de parler ; d'autres préfèrent être seules ; certaines personnes ont besoin qu'on les écoute sur le champ ; d'autres au contraire préfèrent d'abord régler les choses par elles-mêmes avant d'en parler. Ce qui peut paraître insultant pour une personne peut correspondre à ce qu'une autre désire.

Il est essentiel que chacun des conjoints connaisse les stratégies qui vont aider l'autre à supporter le stress quotidien de la vie. »

Dans cette présentation des langages de l'amour, il serait bon que le couple orateur puisse donner son langage de l'amour qu'il a découvert lors de la soirée 7 »

*«Lors de la soirée sur les langages de l'amour j'ai réalisé que le mien c'est Je me sens aimé quand mon mari/ ma femme me »
Homme et femme donnent chacun son langage de l'amour.*

Pour certaines personnes, leur langage de l'amour correspond à **des paroles valorisantes**.

Ces personnes ont besoin d'entendre qu'elles sont uniques, de recevoir des compliments, d'être encouragées.

Pour d'autres, c'est **le temps passé ensemble**. C'est quand leur conjoint planifie du temps pour se retrouver tous les deux qu'ils ou elles se sentent le plus aimé(e)s.

Certaines personnes ont besoin **de gestes physiques**. L'affection physique leur prouve l'amour de leur conjoint.

D'autres aiment **recevoir des cadeaux**, ce sont des symboles concrets prouvant que leur mari ou leur femme a pensé à eux et qu'il ou elle les aime.

Et pour d'autres encore, ce sont **les services rendus**, ces actions faites avec gentillesse et prévenance, qui leur feront ressentir l'amour de leur conjoint.

Les paroles ; le temps ; les gestes ; les cadeaux ; les services.

Ce sont les cinq langages de l'amour.

Généralement, on a tendance à offrir notre amour de la manière dont on aimerait le recevoir nous-mêmes.

Mais ça ne peut pas fonctionner si notre mari ou notre femme se sent aimé d'une autre manière.

Nous avons eu la joie de vous présenter 3 étapes qui permettent au couple de faire grandir l'amour dans la relation du couple.

Vous avez vu que nous avons fait à plusieurs reprises référence au parcours *Alpha Couple* qui est un outil proposé aux couples pour consolider leur amour dans la durée.

Ce parcours est proposé dans votre paroisse/église.

Avant de vous le présenter, nous allons maintenant vous inviter à prendre du temps en couple pour parler entre vous de ces trois étapes pour « revêtir l'amour »

- Identifier et accepter nos différences
- Réserver du temps pour son conjoint
- Découvrir les besoins de l'autre

Dites ce que vous ressentez, comment vous recevez ces « points d'attentions » pour votre couple ?

Sur lequel de ces trois points, vous pourriez, vous, envisager de vous améliorer pour mieux aimer votre conjoint. ?