

# 7 L'Amour en actes : donner et recevoir de l'amour

## Rappel des soirées antérieures

L'objectif du parcours Alpha *Couple* est d'aider les conjoints à se rapprocher l'un de l'autre, améliorer et faire grandir la qualité de leur relation de couple, renforcer les fondations de leur engagement.

## Poser de bons fondements

- Faire du « temps pour le couple » une priorité, chaque semaine, à inscrire sur vos agendas
- Prendre soin de l'autre
- Découvrir les besoins de son conjoint et chercher à y répondre.

## L'art de la communication

- Identifier et exprimer ses sentiments à son conjoint
- Ecouter son conjoint parler de ce qu'il ressent sans l'interrompre, le critiquer ou lui donner des conseils
- Combattre nos mauvaises habitudes, en acquérir de bonnes, pratiquer une écoute attentive et efficace.

## La résolution des conflits

- Construire notre relation en exprimant chaque jour ce qu'on apprécie chez son conjoint
- Identifier et accepter nos différences
- Rechercher ensemble une solution en parlant du sujet au lieu de s'attaquer mutuellement
- Grandir ensemble dans l'amour en acceptant de tout mettre en œuvre pour changer ce qui blesse l'autre
- Puiser à la source de la prière chaque jour, prier avec et pour l'autre, ou exprimer son soutien autrement.

## La puissance du pardon

- Maîtriser sa colère et identifier les blessures qui en sont la cause
- Ne pas laisser les blessures non guéries affecter notre amour et l'empoisonner
- Avoir le courage de parler de ce qui a blessé et reconnaître les blessures infligées l'un à l'autre
- Demander pardon et accorder son pardon
- Renoncer à demander réparation et accepter le temps nécessaire à la cicatrisation de la blessure
- Goûter la joie d'être libéré de l'offense.

## L'impact de la famille

- S'assurer d'avoir réellement quitté nos parents. Prendre les décisions ensemble et se soutenir mutuellement
- Guérir des blessures et colères refoulées de l'enfance
- Instaurer et entretenir une relation adulte avec ses parents, ses beaux-parents et l'ensemble de la famille en résolvant les conflits et en tenant compte de leurs besoins
- Se soutenir mutuellement dans ce travail de libération par la prière.

## Une sexualité épanouie

- La sexualité est fruit de notre amour au quotidien et nourriture pour notre couple
- C'est un dialogue des corps qui s'appuie sur notre communication verbale
- La sexualité qui comble est faite de don et de communion et non de performance
- Désirer, donner, recevoir, communier dans la sexualité conjugale : s'inscrire dans la durée
- Chaque fois que nous nous unissons, nous célébrons notre amour et réactualisons notre engagement
- N'enfouissez pas les problèmes : parlez-en et recherchez de l'aide si nécessaire.



## L'Amour en actes : donner et recevoir de l'amour

### Introduction

*« Mes enfants, n'aimons pas simplement en paroles, mais en actes et en vérité ».*

**1 Jean 3,18**

- Aimer implique de « se donner à l'autre », dans l'affection bien sûr, mais aussi le service
- L'amour que nous exprimons à l'autre se vit dans le concret.

### Les cinq langages de l'amour

1. Les paroles affectueuses
2. Les cadeaux judicieusement choisis
3. Les gestes d'affection
4. Les moments de qualités passés ensemble
5. Les services rendus.

*« Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime »*

**Jean 15, 13**

Chacun de nous à un langage privilégié, ce n'est généralement pas le même que celui de notre conjoint

Apprenons les manières d'exprimer l'amour qui parlent le mieux à notre conjoint et entraînons-nous à les utiliser.

## I. Les paroles affectueuses

- Les paroles ont un très grand pouvoir : elles donnent vie et joie, ou sèment la désolation
- Exprimez votre reconnaissance à votre conjoint tous les jours
- Faites-lui des compliments et encouragez-le/la
- On se doit d'être le premier «fan» de notre conjoint.



« Les paroles agréables sont un rayon de miel, douces pour l'âme et salutaires pour le corps. »

**Proverbes 16,24**

## 2. Des cadeaux judicieusement choisis

- Les cadeaux sont des symboles concrets de l'amour. Ils valorisent la personne aimée
- Ils peuvent être sans valeur commerciale mais d'une grande valeur sentimentale : dépense micro, effet macro !
- N'attendez pas les occasions «officielles» pour faire un cadeau
- Cherchez à savoir ce qui fait plaisir à votre conjoint (dans les limites de votre budget !).

### Exercice I : Les cadeaux préférés (6mn)

Prenez quelques minutes pour dire à votre conjoint quels ont été les cadeaux les plus réussis qu'il ou elle vous ait faits. Soyez précis. Expliquez-lui pourquoi ils vous ont plu si particulièrement. Ne vous vexez pas si ce qu'il ou elle vous dit n'est pas ce que vous aimeriez entendre. Sachez qu'il n'est pas trop tard pour changer.



## 3. Les gestes tendres

- L'affection et la tendresse gratuites (=non sexuelles) et au quotidien sont des vecteurs d'amour très puissants dans un couple
- Se faire des gestes tendres est essentiel : ce que vit mon cœur ou mon esprit s'exprime dans mon corps, et ce que vit mon corps imprime et nourrit mon cœur et même mon âme
- Les gestes peuvent parler plus que les mots, ils confirment les mots dans le langage du corps
- Apprenez à avoir des gestes tendres pour l'autre même si cela ne vous vient pas spontanément; encouragez les efforts de votre conjoint si ce n'est pas si naturel pour lui
- C'est une expression d'amour qui nous est propre, qui entretient notre complicité.

« Quand tu touches mon corps, c'est moi que tu touches. Lorsque tu t'écartes de mon corps, tu t'éloignes de moi. »

**Gary Chapman**

#### 4. Des moments de qualité

- Un écueil de la vie conjugale est de ne plus prendre de moments gratuits seul à seul, au risque d'avoir peu à peu des vies parallèles.



- Ces moments de qualité nourrissent « l'amitié » que deux conjoints doivent cultiver entre eux
- L'estime, l'intérêt, la curiosité et le plaisir de la compagnie mutuelle sont inhérents à la vie conjugale
- Cultiver l'amitié est essentiel, sans quoi, le plaisir et la joie de vivre ensemble s'étiolent.

##### 1. Discuter, échanger

- Partager en vérité ce que nous ressentons, nos pensées, nos sentiments, nos peurs et nos déceptions
- Ne pas se contenter de faire la gazette mais se livrer à l'autre et l'écouter vraiment.

##### 2. Prendre des temps à deux

- Partager un repas seul à seul est une bonne occasion pour communiquer régulièrement
- Prendre un temps où on est disponible l'un à l'autre.



##### 3. Se détendre ensemble

- Les expériences et les souvenirs communs entretiennent l'amitié
- Les moments d'humour et de détente cultivent notre plaisir d'être ensemble.

#### Exercice 2 : Ce que vous aimez faire ensemble

(10 mn)

Pour cet exercice, nous vous demandons de réfléchir aux choses que vous aimez faire à deux ou encore les activités que vous aimeriez commencer ensemble puis échangez. (Objectif : faire grandir votre amitié)

.....

.....

.....

.....

## 5. Les services rendus

- Rendre service pour les tâches routinières, pour satisfaire les besoins de tous les jours
- N'ouvrez pas droit à marchandage, on rend les services par amour
- Demandez à votre conjoint « que puis-je faire pour t'aider ? ».



L'amour n'est pas seulement un sentiment, il implique un acte volontaire pour répondre aux besoins de notre conjoint. Nous sommes appelés à imiter Jésus, modèle de « l'amour en actes ».

« Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux. »

**Luc 6, 31**

« Voici mon commandement : aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés. »

**Jean 15, 12**

(30 mn)

### Exercice 3 : Découvrez vos langages d'amour et ceux de votre conjoint

Répondez aux questions 1 et 2 chacun de votre côté, puis échangez. Ensuite passez aux questions 3 et 4.

1. Faites la liste des occasions où vous avez ressenti l'amour de votre conjoint (de 1 à 12 occasions). (Il peut s'agir d'occasions avant ou depuis le mariage, qui se présentent régulièrement ou non, qui sont importantes ou insignifiantes.)

J'ai ressenti que tu m'aimais quand :

Par exemple :

*au début de notre rencontre, nous observions les étoiles tout en parlant de notre avenir*

*tu m'as offert une belle montre pour notre anniversaire de mariage*

*tu as préparé un bon repas le jour de mon anniversaire*

*tu m'as dit combien du étais fier(e) de moi quand j'ai eu ma promotion*

*tu as spontanément passé un bras autour de moi quand nous attendions le début du film*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. En tenant compte de vos réponses à la question 1, classez par ordre d'importance les langages de l'amour qui vous parlent le plus (1=le plus important, 5=le moins important). Puis, faites la même chose pour votre conjoint, en estimant les langages qu'il ou elle, selon vous, comprend le mieux.

Vous (numérotez de 1 à 5)	Langages de l'amour	Votre conjoint (numérotez de 1 à 5)
	Paroles affectueuses	
	Cadeaux bien choisis	
	Gestes de tendresse	
	Temps consacré	
	Services rendus	

Comparez vos réponses et discutez-en.

3. En tenant compte du langage de l'amour le plus important (numéro 1) pour votre conjoint, imaginez comment vous pourriez lui communiquer votre amour de trois façons différentes cette semaine et ce mois-ci. (Tout en restant dans les limites du réalisable !)

- 1.....
- 2.....
- 3.....

4. En tenant compte du deuxième langage de l'amour le plus important (numéro 2) pour votre conjoint, imaginez trois autres manières de lui communiquer votre amour cette semaine et ce mois-ci.

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Mettez vos idées en pratique et appréciez les résultats !

## II. Le sens de l'engagement

### A. Le don mutuel

- Chacun se donne à l'autre par amour mais aussi pour l'amour
- Le « don de ma vie à l'autre » est le contenu-même de l'engagement dans le

mariage : c'est la vraie mesure de l'amour que nous attendons de notre conjoint ...et qu'il attend de nous !

- A notre conjoint uniquement, et à lui seul, nous «donnons» notre vie et jusqu'à notre propre corps
- Ce don mutuel est une aspiration humaine universelle : celle des conjoints, celle de leurs enfants
- Le plus beau cadeau qu'on puisse faire à son enfant, c'est que papa et maman s'aiment et continuent de s'aimer.

« La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé : ils se sont précipités contre cette maison, et elle ne s'est pas écroulée, car ses fondations étaient sur le roc. » **Matthieu 7, 21-29**

## **B. Cana, la loi du crescendo de l'amour**

- Vivre un amour en crescendo est un don que Dieu se réjouit de nous faire, si nous demandons et accueillons ce don
- L'ambition semble démesurée pour nos seules forces : Jésus agit aujourd'hui comme hier auprès de ceux qui le sollicitent. «Donner et recevoir de l'amour» doit devenir l'un des objectifs dans notre vie de couple
- Nous devons chacun « investir » dans l'amour et la qualité de notre relation de couple car c'est « le » trésor de notre vie.

### **Règle d'or**

Pour vivre un amour en crescendo, faisons le choix d'investir dans l'amour et la qualité de notre relation de couple, trésor de notre vie, avec l'aide du Christ.

« Tous ne comprennent pas ce langage, mais uniquement ceux à qui c'est donné. Pour les hommes c'est impossible, mais pour Dieu c'est possible ! »

**Mat 19, 11 et 26**

## **Conclusion**

Que vous soyez jeune couple ou mariés au long court, nous vous encourageons à toujours choisir l'amour et la vie même si c'est exigeant.

- Ce parcours est un «relais d'étape» dans votre vie conjugale, une «boîte à outils», très utile pour grandir dans la qualité de votre relation conjugale
- Poursuivez régulièrement vos discussions sur les différents thèmes du parcours
- Relisez ensemble régulièrement vos notes, ou tel ou tel chapitre du livret
- Décidez lors de certains temps de couples privilégiés de ré-aborder les thèmes insuffisamment travaillés ou particulièrement utiles pour votre couple.

### **Et pour nous deux,...**

Nous vous proposons maintenant d'exprimer à votre conjoint ce que vous retenez de plus important à l'issue de ce parcours et quelle décision vous désirez prendre pour consolider votre vie et votre amour conjugal.

Si vous souhaitez prier tous les deux, vous pouvez le faire à voix haute ou silencieusement.

Sinon, exprimez votre soutien d'une autre manière.

Si vous désirez découvrir davantage la foi chrétienne, voyez ce qui existe comme proposition proche de chez vous; le parcours *Alpha Classic*, basé sur une pédagogie similaire à *Alpha Couple*, est bien adapté à cette recherche.

## ■ ■ ■ **Temps pour le couple** **A faire chez soi**

### **Exercice - mise en pratique du parcours**

1. Cinq points du parcours *Alpha Couple* que JE souhaite ME rappeler et mettre MOI-MÊME en pratique :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

*Montrez vos réponses à votre conjoint.*

2. Demandez-lui : « quels sont les cinq points que TU voudrais vraiment que JE ME rappelle et que JE mette en pratique ? ». Ecrivez-les :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

*Montrez vos réponses à votre conjoint, complétez chacun votre propre liste en fonction de votre discussion*

3. Echangez puis décidez ensemble des cinq points que vous voulez mettre en pratique ensemble ? »