

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 de couple épanouie

Introduction

- Notre façon d'envisager la sexualité est déterminante. Pour les chrétiens la sexualité est une bénédiction, elle est au cœur du projet conjugal, fruit de notre amour au quotidien et nourriture pour notre couple
- L'intimité de nos vies partagées trouve son expression la plus forte dans notre union sexuelle.

« L'homme et la femme
s'attacheront l'un à l'autre et ils
ne seront qu'une seule chair. »

Genèse 2, 24

« Je suis à mon bien-aimé,
et mon bien-aimé est à moi »

Cantique

des Cantiques 6,3

I. Avoir une vision juste de la sexualité

A. Les mensonges de notre culture de consommation

- La sexualité est de plus en plus dissociée de la relation et de l'engagement, et même de l'affection
- Le mythe d'une sexualité libre et parfaite appuyée sur un concept d'éternelle jeunesse et de multiplication des partenaires est un mensonge qui mène à l'amertume, au dégoût, à la tristesse
- Cette vision du sexe poisseux, pervers, centré sur la jouissance, abîme notre couple et nuit à notre propre épanouissement sexuel.

B. Une bénédiction pour nourrir et renforcer notre intimité

- La richesse et l'intensité émotionnelle de nos relations sexuelles s'améliorent avec le temps : la sexualité est faite pour être vécue au sein d'une relation durable
- Pour les chrétiens, les époux sont avant tout des amants : le christianisme est fortement attaché depuis toujours au sens du corps et de la sexualité
- Le désir sexuel s'entretient et se nourrit tout au long de la vie du couple
- Il y a de multiples causes à un blocage, en persévérant on peut surmonter ces difficultés au sein d'un couple durable.

II. Les cinq qualités des vrais amants

I. L'importance de la communication

- Notre relation sexuelle est un dialogue des corps qui s'appuie sur notre communication verbale
- Apprenons à en parler ensemble, même si c'est difficile au début, sans être vulgaire ni considérer le sujet comme tabou
- Dialoguer sur notre relation sexuelle permet de mieux nous comprendre et accroît notre intimité
- Différences entre les sexualités masculine et féminine : les hommes recherchent le plaisir et pensent au but, les femmes préfèrent la tendresse et le chemin qui y mène
- Demandez à l'autre comment il désire que vous lui exprimiez votre amour, ce qui fait grandir votre communion sexuelle.

Exercice I

(5 mn)

Nous allons maintenant vous inviter à échanger sur les points évoqués qui vous semblent les plus pertinents pour votre couple : vous pouvez par exemple commencer par dire s'il est facile ou difficile pour vous de parler de sexualité et pourquoi.



2. La tendresse au quotidien

- Pour un mari, comment être un bon amant pour sa femme ? en lui exprimant son amour toute la journée par des mots doux, des services rendus, de l'attention,...
- Comprendre et intégrer les différences de rythme sexuel et de désir
- La sexualité qui comble les conjoints est faite de don et de communion, et non de performance ou de positions
- Pour qu'une femme se donne, elle a besoin de se sentir en sécurité et aimée pour elle-même et non en tant qu'objet de plaisir; sinon, elle se ferme
- Ne critiquez jamais le physique de votre conjoint ; dites-lui au contraire ce qui vous plaît dans son corps
- Exprimez votre amour par des gestes au quotidien : il nourrit et prépare votre prochaine union.



« Sa main gauche est sous ma
tête et sa droite m'enlace »

Cantique des Cantiques 2,6

Le bien-aimé : « Tu es un jardin fermé,
ma sœur, ma fiancée, une source
fermée, une fontaine scellée. »

La bien-aimée : « Lève-toi, Aiglon!
Viens, Autan! Soufflez sur mon jardin,
et que les parfums s'en exhalent ! -
Que mon bien-aimé entre dans son jardin,
et qu'il mange de ses fruits excellents ! »

Cantique des Cantiques 4,12 & 16

3. L'importance d'être romantique

- Créé le climat favorable à l'intimité sexuelle
- Favorise les temps de qualité à deux, prémisses de notre union sexuelle
- Prenez l'initiative même si ce n'est pas très naturel pour vous.



4. La fantaisie

- Ne pas se contenter de ce dont on a l'habitude
- Empêchez la sexualité de devenir machinale et routinière
- Assurez-vous que toute nouveauté convient à l'autre
- La véritable joie dans la sexualité n'est pas son propre plaisir mais celle de voir son conjoint vibrer intensément dans l'étreinte commune.



Exercice 2 : Les moments les plus romantiques

(6 mn)

Dites à votre conjoint quels ont été dans votre histoire les moments les plus amoureux et romantiques entre vous

5. Désirer, donner, recevoir

- Le don de chacun est un vrai cadeau, la force du don s'appuie sur notre désir
- Cultiver ce désir exige parfois de surmonter de fortes résistances intérieures, se donner à l'autre est un signe d'amour extrêmement fort
- Exprimer notre désir de l'autre, c'est réactualiser la promesse initiale de notre mariage : «je me donne à toi»
- Chaque fois que nous nous unissons, nous célébrons notre amour et nous réactualisons notre engagement
- Ne pas se donner à l'autre c'est risquer de lui faire passer un message de rejet.

- Le langage des corps vient des profondeurs de l'être, et certaines blessures traumatisantes peuvent donc bloquer l'expression charnelle de notre amour.
- Comme pour les autres blessures, il faut entreprendre un chemin de pardon et de guérison
- Notre sexualité est invitée à surabonder lorsqu'une vie nouvelle nous est donnée.

« Que le mari honore sa femme, et que la femme honore son mari. Ne vous refusez pas l'un à l'autre si ce n'est d'un commun accord et pour un temps... mais revenez vite l'un vers l'autre »

I Co 7,

« Ce n'est pas la femme qui dispose de son corps c'est son mari. De même ce n'est pas le mari qui dispose de son corps, c'est sa femme. » **I Co 7, 4**

« Et nous avons à nos portes tous les meilleurs fruits, nouveaux et anciens : mon bien-aimé, je les ai gardés pour toi. »

Cantique des Cantiques 7,13



6

Exercice 3 : Parlons sexualité (35 mn)

A. Quelle importance donnons-nous à la sexualité, quelle vision en avons-nous ?

Quelle vision de la sexualité conjugale vous a été transmise ? (ex : captivante, intéressante, sale, repoussante, ringarde, surprenante, attirante, passage obligé pour avoir des enfants, ludique, réduite au plaisir, douce, violente, tendre, agressive...) ?

.....

.....

.....

B. Évaluez la qualité vos relations sexuelles

Donnez une note à chaque aspect de vos relations sexuelles en entourant le chiffre correspondant, sachant que 1 correspond à « pas très bon » et 5 à « très bon » ; faites-le pour vous (A) et pour votre conjoint (B) :

A. Vous					Critères	B. Votre conjoint				
	2	3	4	5	Communication		2	3	4	5
	2	3	4	5	Tendresse		2	3	4	5
	2	3	4	5	Disponibilité		2	3	4	5
	2	3	4	5	Romantisme		2	3	4	5
	2	3	4	5	Anticipation		2	3	4	5
	2	3	4	5	Fantaisie		2	3	4	5

Quels aspects devez-vous améliorer ?

.....

.....

.....

C . Identifier les difficultés

1. En tant que mari et femme, avez-vous des attitudes ou des attentes différentes par rapport à vos relations sexuelles ? Lesquelles ?

.....

.....

.....

Ces différences ont-elles un effet positif ou négatif sur votre vie de couple, sur l'exercice même de votre sexualité ?

.....

Si l'effet est positif, donnez-en la raison principale :

.....

Si l'effet est négatif, donnez-en la raison principale :

.....

2. L'image que vous avez de vous-même et de votre corps a-t-elle une influence négative sur vos rapports sexuels ? Si c'est le cas, expliquez pourquoi

.....

.....

.....

Dites comment votre conjoint peut vous aider ?

.....

.....

.....

3. Certains sentiments ont-ils une incidence sur vos rapports sexuels ? Si oui, lesquels ?

Ex : la rancune, une souffrance, des événements non pardonnés, l'anxiété ou la culpabilité

De quelle manière influencent-ils vos rapports sexuels ?

Comment pourriez-vous y remédier ?

4. Vos rapports sexuels manquent-ils de «piment» ou de «fantaisie» ? Si c'est le cas, qu'aimeriez-vous apporter de nouveau ?

5. La fatigue vient-elle réduire la fréquence de vos rapports sexuels ? Si c'est le cas, explicitez les causes de cette fatigue et comment y remédier :

6. Avez-vous de la joie à vous «donner votre conjoint» régulièrement et de bon cœur ? En cas de difficulté, qu'est-ce qui pourrait renouveler votre désir, faciliter votre «don à l'autre» ?

(par ex.: faire de l'exercice, mieux communiquer, résoudre des souffrances du passé, planifier les rapports sexuels et leur donner la priorité, dormir plus, sortir moins, se détendre plus et travailler moins, savoir mieux gérer sa fécondité,...)

7. Vous sentez-vous libre de parler ensemble de la qualité de vos relations sexuelles, des questions que cela vous pose ?

Si oui, écrivez deux ou trois choses que votre conjoint vous a dites récemment et qui ont amélioré vos relations sexuelles :

.....

 Si non, déterminez ce qui est à l'origine de vos difficultés :

.....

 Suggérez quelque chose que votre conjoint ne vous a jamais dite et que vous aimeriez entendre de sa part :

D . Rédigez le scénario idéal : Notez ci-dessous les différents éléments qui amélioreront vos relations sexuelles.

Soyez précis : à quel moment de la journée, qui prend l'initiative, y-a-t-il anticipation, quelle ambiance, en quel lieu, quelle part de romantisme et de tendresse, comment séduire (préliminaires), que faire après l'amour. (On ne peut pas deviner les attentes de l'autre.)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

E.Y a t il un point que vous n'avez pas encore abordé sur le thème de la sexualité , mais qui vous tient à cœur et que vous aimeriez exprimer à votre conjoint ?

F. Chercher à mieux se comprendre l'un l'autre :

Quand vous aurez terminé, lisez les réponses de votre conjoint. Puis, parlez ensemble de ce que votre conjoint a inscrit, en commençant par les points sur lesquels vous êtes le plus à l'aise.

Laissez votre conjoint poser des questions sur ce que vous avez écrit. Dites-lui ce qui vous a le plus surpris. Demandez des précisions si vous ne comprenez pas tout.

II. Comment protéger notre couple de l'infidélité ?

- Que personne ne se croient à l'abri. L'infidélité commence en pensée et se termine en acte

A. Les deux formes d'adultère : cœur et corps

I. Combattre la pornographie

- Qu'elles soient subtiles ou explicites, aucun de nous n'est vraiment à l'abri des sollicitations sensuelles, érotiques voire pornographiques
- La pornographie suscite de fortes dépendances, suscite l'obsession de l'imaginaire, réduit le sexe à la seule jouissance et détruit peu à peu notre relation conjugale
- C'est «l'autoroute» vers l'adultère
- Ma soif d'amour est détournée, pervertie et je deviens captif de ces images : il est crucial de m'en libérer
- Regarder lucidement les effets dévastateurs, reconnaître sa propre faiblesse, orienter systématiquement ses pensées érotiques vers son conjoint, lui demander pardon et aller chercher de l'aide auprès d'une tierce personne (conseiller conjugal)
- Pour le conjoint, trouver l'équilibre entre la tendresse et la vérité, prier pour l'autre et cherchez du soutien.

2. Nous protéger de l'adultère

- C'est une des souffrances les plus aigües que l'on puisse vivre, un acte grave qui blesse profondément l'amour et la confiance des époux, un acte souvent destructeur du couple
- La passion et le désir aveuglent et sont de bien mauvais conseillers
- Votre amour est tellement précieux qu'il faut tout mettre en œuvre pour le faire grandir, l'entretenir et le protéger
- Renouveler la fidélité à votre engagement premier est possible grâce au pardon sans limite de Dieu.

B. Cinq principes pour protéger notre couple

I. Comblent notre conjoint

- La plupart des relations extraconjugales ont pour origine des besoins affectifs non satisfaits.

2. Se fixer des limites

- Contrôler son imaginaire et renoncer à établir des conversations trop intimes avec d'autres, mêmes virtuelles
- Agir avec prudence, ne pas se croire 'invincible'.

« Que personne ne soit traître envers la femme de sa jeunesse, respectez votre vie, ne soyez pas infidèles ! » **Malachie 2,16**

« Et bien, c'est moi qui vais la séduire, je la conduirai au désert et je parlerai à son cœur. »

Osée 2, 16

« Mais moi, je vous dis que quiconque regarde une femme pour la convoiter a déjà commis un adultère avec elle dans son cœur. »

Matthieu 5,28

« Le corps n'est pas pour la débauche. Fuyez la débauche, le débauché pêche contre son propre corps. Ne savez-vous pas que votre propre corps est le temple du Saint-Esprit ? » **1 Co 7**

3. Cultiver les qualités des vrais amants

- Lorsqu'on entretient l'intimité sexuelle de son couple, on est moins vulnérable aux sollicitations extérieures
- Si on se croit à l'abri de toute tentation, c'est la meilleure façon de négliger notre relation de couple et de la mettre en danger.

4. Parler à notre conjoint sinon à quelqu'un de nos sentiments

- S'en ouvrir le plus tôt possible à son conjoint : l'adultère ne se niche pas dans la lumière
- Si les sentiments deviennent envahissants, parlez-en à une autre personne
- Danger de garder pour soi ses sentiments : soyons humbles, ne nous croyons pas assez forts pour nous en sortir tout seul
- On ne peut pas s'empêcher de ressentir une attirance mais on peut décider de nourrir ou non ces pensées.

5. Prier pour notre conjoint

- Notre conjoint est comme la prune de nos yeux, l'adultère est une terrible déchirure
- Soyez comme le gardien du temple de votre conjoint, priez pour lui
- Protégez votre amour en vous gardant dans l'unité par la prière.

Et pour nous deux...

S'offrir mutuellement son soutien

Vous allez maintenant pouvoir exprimer ce que chacun retient de ce que nous venons d'évoquer sur la pornographie et l'adultère, et notamment des moyens pour protéger votre couple des différentes formes d'infidélité.

Peut-être est-ce le moment d'exprimer une demande de pardon à votre mari ou à votre femme si vous avez fait quelque chose qui a pu gêner votre intimité sexuelle. Peut-être est-ce aussi le moment de pardonner à votre conjoint sur tel ou tel point qui touche cette intimité.

Si vous avez l'habitude de prier, vous pouvez dire une prière l'un pour l'autre, ou ensemble.

