

PROJET MARIAGE PROJET DE VIE

GUIDE D'ANIMATION

« Pour une session de groupe ou en parrainage »



Ce document servira entre autres de référence pour utiliser le livre *Projet Mariage Projet de Vie* 2^e édition
écrit par madame Francine Beaulieu Roy

Ce nouveau guide a été réalisé grâce à la générosité de deux personnes qui sont membres des Équipes PACEM, anciennement de la « Fédération Nationale des Services de Préparation Mariage, FNSPM », depuis plusieurs années.

Merci à Rose-Marie Bourgeois et Luc Potvin

Ce guide a été préparé avec beaucoup d'amour et d'attention pour vous, chers animateurs et animatrices. Au-delà d'être un outil d'accompagnement, je souhaite qu'il sera pour vous, source d'inspiration en vous donnant le désir profond de vous renouveler et vous recréer dans votre belle mission auprès des couples fiancés.

Merci à vous tous d'être présents et engagés au cœur de cette belle mission.

Rose-Marie Bourgeois, Moncton

Mon désir est que cet outil puisse être une aide précieuse pour l'animation d'une session.

Je souhaite que vous ayez l'amour du couple et que vous puissiez rayonner cet amour dans vos sessions. Une formatrice m'a appris un jour: «Que ma qualité d'animation sera toujours à la hauteur de ma préparation et de mon intégration du contenu ». Alors, ce document est à vous, faites en bonne usage.

Merci à ma Julie qui m'accompagne dans cette passion.

Merci à Francine Beaulieu Roy qui a su alimenter cette flamme en nous et qui nous a formés pour devenir les accompagnateurs et accompagnatrices que nous sommes aujourd'hui.

Luc Potvin, Alma

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION	1
Introduction.....	1
Démarche globale de la session	1
Format 12 h :	2
Thème 1 - Nous rencontrer toi et moi : Bâtir notre intimité	2
Thème 2- Nous rencontrer toi et moi : Vivre notre intimité	2
Thème 3 - Se rencontrer toi et moi, rencontrer les autres et rencontrer Dieu	2
Activités complémentaires à offrir pendant la session.....	2
Format 16 h :	3
Thème 1 - Nous rencontrer toi et moi : Bâtir notre intimité	3
Thème 2 - Nous rencontrer toi et moi : Vivre notre intimité	3
Thème 3 - Se rencontrer toi et moi, rencontrer les autres et rencontrer Dieu	3
Activités complémentaires qui peuvent être offertes pendant la session	3
Format 22 h :	4
Thème 1 - Nous rencontrer toi et moi : Bâtir notre intimité	4
Thème 2 - Nous rencontrer toi et moi : Vivre notre intimité	4
Thème 3 - Se rencontrer toi et moi, rencontrer les autres et rencontrer Dieu	4
Activités complémentaires à offrir pendant la session.....	4
L'équipe d'animateurs, qui sommes-nous?	5
Orientation et mise en marche	9
Objectifs généraux.....	9
Déroulement	10
Les objectifs, le contenu et le programme.....	14
Thème 1: Se rencontrer toi et moi: Bâtir notre intimité	17
Activité 1: Mon mode de communication, notre mode de communication.....	18

Activité 2 : Nos moments difficiles	24
Activité 3 : Nos vraies rencontres	25
Activité 4: S'épanouir sans violence	26
Activité 5 : La résolution de problème par la négociation.....	33
Activité 6 : Notre façon de négocier - Bilan	35
Thème 2: Nous rencontrer toi et moi, et rencontrer les autres	37
Vivre notre intimité.....	37
Activité 7 : Les cinq formes de fécondité conjugale	38
Activité 8 : Situer l'enfant dans notre projet conjugal.....	39
Activité 9 : Mes attentes sexuelles	40
Thème 3: Nous rencontrer toi et moi, rencontrer les autres et rencontrer Dieu	45
Vivre le sacrement du mariage	45
Activité 10: Qui est Dieu pour moi, pour nous?	46
Activité 11: Construire ensemble en s'édifiant	48
LIBERTÉ	53
FIDÉLITÉ	56
FÉCONDITÉ SPIRITUELLE	58
LA DURÉE	60
Le texte biblique du grain de blé	63
Le texte biblique du sel et de la lumière	65
Activité 12 : La lettre d'amour.....	67
Activité 13 : La préparation de votre célébration de mariage	69
Activité 14 : La célébration de la Parole.....	71
Activité 15 : Le repas des amoureux.....	75
Activité 16 : La synthèse de la session	76
Activité 17 : L'évaluation écrite de la session	77

Activité 18 : L'évaluation verbale de la session	78
Activité 19 : Remise des attestations et conclusion de la session	79
Liste des choses à faire pour la préparation de la session	80
Informations importantes :	81

PRÉSENTATION

Introduction

Chers animateurs et animatrices,

Nous sommes heureux de vous présenter le guide d'accompagnement de la nouvelle édition 2016 de Projet Mariage Projet de Vie.

Ce guide a été créé pour vous accompagner dans votre démarche de préparation d'une session auprès des fiancés. Il se veut un outil de référence utile, un modèle d'animation pour les activités proposées. Vous y trouverez un éventail d'activités intéressantes portant sur différents aspects de la vie de couple que vous pourrez expérimenter à votre guise dans vos sessions.

Nous avons voulu, avec le présent guide, vous donner quelques lignes directrices quant au déroulement global d'une session et vous guider dans la démarche de chacune des activités. Vous portez en vous, chers animateurs et animatrices, une richesse de cœur et d'expérience qui vous servira à y ajouter vos propres couleurs et rendre vos sessions plus authentiques et vivantes.

Notre priorité est bien de maximiser l'expérience vécue durant les moments de partage en couple fiancé. Il est donc important de ne pas surcharger votre session au détriment du temps consacré aux moments de partage. Parfois, il sera peut-être nécessaire de faire des choix afin de s'ajuster et possiblement éliminer des éléments en cours de route, par manque de temps. **Le contenu de la session est à notre service, nous ne devons pas être au service du contenu.**

Nous souhaitons que vous y trouviez tout ce dont vous avez besoin et plus.

Bonne session et surtout amusez-vous bien!

Démarche globale de la session

La session que nous vous proposons est basée sur des valeurs chrétiennes catholiques et vise à la préparation au sacrement de mariage. Elle est axée sur la communication et vise à fournir un accompagnement sur les plans humain et chrétien, aux couples qui ont un projet de vie à deux.

Nous vous proposons un « crescendo », pour les différentes formules d'animation, qui se répartissent sur une durée approximative de 12 h, 16 h ou 22 h. Selon le format choisi, vous aurez le choix de différentes activités pour bâtir une session qui répond aux besoins de vos participants. Cependant, soyez attentifs à respecter la continuité des activités et le passage de l'une à l'autre pour maximiser la réalisation des objectifs de chacun des thèmes. Pour mieux vous aider dans votre démarche nous vous proposons les formules ci-dessous. Faites-nous confiance et vous goûterez à des expériences vraiment gratifiantes et vivifiantes.

Format 12 h :

Introduction et mise en marche

Thème 1 - Nous rencontrer toi et moi : Bâtir notre intimité

Activité 1 : Mon mode de communication, notre mode de communication

Activité 5 : La résolution efficace de problèmes par la négociation

Activité 6 : Notre façon de négocier – Bilan

Thème 2- Nous rencontrer toi et moi : Vivre notre intimité

Activité 9 : Mes attentes sexuelles

Thème 3 - Se rencontrer toi et moi, rencontrer les autres et rencontrer Dieu

Activité 11 : Construire ensemble en s'édifiant

Activités complémentaires à offrir pendant la session

Activité 12 : La lettre d'amour

Activité 13 : La préparation de votre célébration de mariage

Activité 14 : Célébration de la Parole

Activité 15 : Le souper des amoureux

Activité 16 : La synthèse de la session

Activité 17 : L'évaluation écrite de la session

Activité 18 : L'évaluation verbale de la session

Activité 19 : Remise des attestations et conclusion de la session

Format 16 h :

Introduction et mise en marche

Thème 1 - Nous rencontrer toi et moi : Bâtir notre intimité

Activité 1 : Mon mode de communication, notre mode de communication

Activité 2 : Nos moments difficiles

Activité 4 : S'épanouir sans violence

Activité 5 : La résolution efficace de problèmes par la négociation

Activité 6 : Notre façon de négocier – Bilan

Thème 2 - Nous rencontrer toi et moi : Vivre notre intimité

Activité 8 : Situer l'enfant dans notre projet conjugal

Activité 9 : Mes attentes sexuelles

Thème 3 - Se rencontrer toi et moi, rencontrer les autres et rencontrer Dieu

Activité 11 : Construire ensemble en s'édifiant

Activités complémentaires qui peuvent être offertes pendant la session

Activité 12 : La lettre d'amour

Activité 13 : La préparation de votre célébration de mariage

Activité 14 : Célébration de la Parole

Activité 15 : Le souper des amoureux

Activité 16 : La synthèse de la session

Activité 17 : L'évaluation écrite de la session

Activité 18 : L'évaluation verbale de la session

Activité 19 : Remise des attestations et conclusion de la session

Format 22 h :

Introduction et mise en marche

Thème 1 - Nous rencontrer toi et moi : Bâtir notre intimité

Activité 1 : Mon mode de communication, notre mode de communication

Activité 2 : Nos moments difficiles

Activité 3 : Nos vraies rencontres

Activité 4 : S'épanouir sans violence

Activité 5 : La résolution efficace de problèmes par la négociation

Activité 6 : Notre façon de négocier - Bilan

Thème 2 - Nous rencontrer toi et moi : Vivre notre intimité

Activité 7 : Les cinq formes de fécondité

Activité 8 : Situer l'enfant dans notre projet conjugal

Activité 9 : Mes attentes sexuelles

Thème 3 - Se rencontrer toi et moi, rencontrer les autres et rencontrer Dieu

Activité 10 : Qui est Dieu pour moi, pour nous

Activité 11 : Construire ensemble en s'édifiant

Activités complémentaires à offrir pendant la session

Activité 12 : La lettre d'amour

Activité 13 : La préparation de votre célébration de mariage,

Activité 14 : Célébration de la Parole

Activité 15 : Le souper des amoureux

Activité 16 : La synthèse de la session

Activité 17 : L'évaluation écrite de la session

Activité 18 : L'évaluation verbale de la session

Activité 19 : Remise des attestations et conclusion de la session

Attention : Le temps pour les repas et les pauses n'est pas inclus dans les formats proposés. Il faut donc l'ajouter pour connaître la durée globale de la session.

Voilà nos propositions, mais vous pouvez aussi créer votre session « à la carte » selon vos besoins. Il faut par contre ne pas perdre de vue, l'évolution importante d'une session. Il ne serait pas approprié de faire par exemple les activités 1-2-10-11 et par la suite faire les activités 3-4-5.

L'équipe d'animateurs, qui sommes-nous?

Les sessions sont sous la responsabilité d'une équipe de personnes ou couples engagés dans la mission d'accompagnement des couples désirant vivre un projet de mariage. Nous sommes des guides, des accompagnateurs dans cette belle démarche qui permet aux couples de vérifier la fondation de leur beau projet de vie et développer la volonté de travailler à faire grandir leur amour.

Nous ne sommes pas des conseillers matrimoniaux et ne prétendons pas avoir de recettes magiques.

Nous sommes là parce que nous croyons dans l'importance fondamentale du couple au cœur de la famille et de la société.

Nous croyons dans la force incroyable de l'amour qui anime le couple et dans la foi qui les guide et les soutient.

Nous avons le désir profond de vous accompagner dans une démarche qui vous aidera à éveiller en vous, le goût de nourrir la foi qui vous habite et faire grandir votre Amour.

Techniques d'animation

Vous devez vous éloigner du modèle «enseignement» pour bien vivre votre rôle d'animateur ou d'accompagnateur afin d'adopter une approche d'animation relationnelle. Il importe d'abord de bien connaître les grands principes de base qui les distinguent l'un de l'autre. Le modèle de l'enseignement vise surtout à la livraison d'un contenu spécifique à apprendre, comprendre ou mémoriser tandis que les techniques d'animation relationnelles sont orientées vers une sorte d'auto-apprentissage. Les participants sont appelés à explorer leur vécu ou leurs pensées à travers diverses activités menant à une croissance personnelle ou de couple.

L'approche utilisée implique autant le savoir-être que le savoir-faire. Tout est dans la façon de se faire proche des fiancés et dans la confiance mutuelle. Alors, l'accueil, le climat, l'écoute, le respect et le soutien doivent être notre priorité lorsque nous sommes dans notre rôle d'animateur/accompagnateur. L'animateur habile utilise divers outils qui visent à favoriser la réflexion individuelle, stimuler la discussion et encourager le partage et l'échange d'idées ou d'opinions.

L'objectif principal est de stimuler l'individu et le couple à se redécouvrir, se recréer et s'épanouir à travers les différentes activités qu'ils vivront.

Nous vous proposons un éventail d'outils ou de techniques pour l'animation des activités. Lorsqu'utilisés au bon moment et présentés avec confiance, ils sauront faire toute la différence dans le vécu des participants. Voici la liste avec les objectifs respectifs:

1. Questionnaire invitant à la réflexion sur différents aspects de la vie de couple.
2. Période de partage en couple permettant à chacun de pratiquer les techniques de communication efficace.
3. Plénière et discussion en grand groupe qui favorisent le partage de situations similaires entre les couples. On peut tous apprendre des autres et vice-versa.
4. Les sketches sont utiles pour mettre en valeur des situations d'intérêt pour le couple comme par exemple, des sources de conflits, des moments difficiles ou autres. C'est comme voir un film et se reconnaître dans la situation ou les personnages. C'est un excellent moyen d'aller chercher les émotions en cause dans le conflit et ouvrir la discussion dans un moment de calme et non dans la crise.
5. Études de cas ou anecdotes qui permettent à chacun d'exercer son esprit analytique sur une situation fictive qui n'est pas la leur ou qui lui ressemble peut-être en quelques manières. En essayant de trouver des solutions au cas fictif, on découvre des pistes de solutions à d'autres situations qui nous touchent comme couple.
6. Tempête d'idées qui ouvre l'esprit à la créativité.
7. Utiliser les sous-groupes pour favoriser le partage en petit groupe de certains thèmes et activités.
8. Jeu de détente - l'acclimatation encourage les gens à se parler, brise la gêne et permet un meilleur climat de confiance dans le groupe. L'objectif est la détente et le regroupement.
9. Le jeu de rôles peut aussi être utile. Il permet aux participants de se mettre dans la peau de l'autre et mieux comprendre son côté.

Présentation du thème et activité

Il ne faut jamais sous-estimer l'importance de cette étape. C'est la mise en scène des événements à venir. Elle sert à réveiller les sens et mettre en perspective le sujet à traiter. Les animateurs peuvent utiliser différentes techniques pour introduire l'activité en question. Une anecdote, un sketch, une mise en situation ou encore une tempête d'idées sont des bons moyens pour éveiller l'intérêt des participants. Il importe que les animateurs soient à l'aise et authentiques avec la technique utilisée.

Les réflexions individuelles

Dans un monde bouleversé par le bruit, les médias sociaux et les responsabilités de la vie quotidienne, il est souvent difficile de trouver des moments de silence. Pourtant c'est bien souvent dans le silence que naît la créativité et apparaissent les solutions.

Le temps de réflexion individuelle est primordial car il permet cette pause de l'extérieur pour avoir un regard plus juste vers l'intérieur. Chacun prend le temps d'élaborer, sans distraction, sa vision de la situation ou du sujet abordé en lien avec sa vie de couple. Il permet à chacun d'organiser ses pensées et de les écrire sans oublier les éléments importants.

L'animateur donne les directives et permet à chacun de vivre cette expérience dans le silence.

Il est bon d'indiquer le nombre de minutes alloué pour l'exercice afin de permettre une meilleure gestion du temps.

Les échanges en couple

L'animateur met l'emphasis sur un partage sincère et respectueux. Les participants sont encouragés à parler en « **Je** » plutôt qu'en utilisant le « **Tu** ». Nous en parlerons davantage dans la première activité sur la communication efficace. Il invitera chaque membre du couple à se dire, plutôt que d'échanger leurs feuilles. L'animateur explique l'importance de l'écoute de l'autre, sans interruption, afin de permettre à chacun de s'exprimer librement. La richesse de vos partages dépend de votre approche et de votre capacité d'écoute attentive.

Une musique d'ambiance sans mot peut être utilisée durant les tête-à-tête.

Retour en grand groupe et synthèse

À la fin de chaque activité, les participants sont invités à partager en grand groupe, s'ils le désirent. L'animateur utilise des questions visant à déclencher la discussion pour encourager les couples à partager leur vécu de l'activité, à identifier leurs découvertes ou leurs apprentissages. L'exercice de partage de vécus, d'opinions et de convictions est aussi un temps d'enrichissement pour les couples. Car nul n'est une île et la capacité de grandir de chaque individu ou de chaque couple est proportionnelle à sa capacité d'être en relation avec la communauté dans laquelle il évolue.

L'animateur termine en faisant une synthèse des idées principales et des points importants à retenir.

Orientation et mise en marche

Objectifs généraux

Cette section vise surtout à accueillir et à informer le groupe sur la démarche globale de la session.

Durée : 120 min. incluant la pause.

Matériel requis

- Fiches d'inscription complétées
- Une cocarde avec leur nom
- Un « Projet Mariage Projet de Vie » par couple
- Une pochette par couple contenant matériel choisi
- Crayons
- Projecteur pour Power Point si utilisé
- Mini-chaîne stéréo ou lecteur de CD
- Chevalet et feuilles (pour tableau- conférence)

Déroulement

Accueil

Un accueil chaleureux et amical est primordial pour bien commencer la session. Les participants doivent se sentir attendus et en confiance avec les animateurs. La première impression se situe dans les 4 premières minutes et il est difficile de se reprendre. Alors planifiez bien ce moment!

Les animateurs accueillent individuellement chaque participant avec un sourire et une poignée de main dès leur arrivée.

Un couple animateur se chargera de leur remettre une cocarde pour identification.

Un café ou jus pourra être offert selon le choix des animateurs.

Les participants sont invités à choisir une place dans la salle.

On peut prévoir un jeu pour occuper les participants durant l'attente et favoriser la détente.<

Prise de contact avec le groupe

L'animateur responsable indique le début de la session en invitant les participants à s'asseoir et leur souhaite la bienvenue au nom de toute l'équipe d'animation.

La formule suivante est un exemple mais, vous pouvez y mettre vos propres couleurs afin que cela soit plus naturel et authentique.

- ✓ *Bonjour et bienvenue à chacun et chacune d'entre vous. Nous sommes très heureux de vous accueillir ici pour cette session. Je me présente _____ et voici mon époux (se) _____. J'aimerais aussi vous présenter l'équipe d'animateurs qui nous accompagne. Nous sommes tous des bénévoles passionnés par tout ce que représente le couple et nous avons le désir profond de le partager avec vous.*
- ✓ *Nous sommes des hommes et femmes, des couples qui croyons dans l'importance fondamentale du couple au cœur de la famille et de la société. Nous croyons dans la force extraordinaire de l'amour qui anime le couple et dans la foi qui les guide et les soutient. Bien que la foi et l'amour sont des dons gratuits, Ils ont besoins d'être nourris au quotidien pour survivre et s'épanouir.*

- ✓ *L'amour est certes une des plus grandes aventures, la plus grande qui nous soit donnée, par conséquent elle doit être réfléchie et surtout bien préparée. Sachez chers fiancés, que cette session a été façonnée spécialement pour vous afin que vous puissiez en retirer le maximum. Nous les animateurs sommes là pour vous accompagner et vous guider dans cette belle démarche de préparation de votre projet de vie à deux.*
- ✓ *Je vous invite à profiter de ce temps d'arrêt pour approfondir votre engagement, soigner votre amour et le faire grandir ensemble. Nous sommes conscients de l'exigence que nous vous demandons en tant que futurs mariés. (Parler des contraintes familiales, gardienne, la température et les obligations)*

L'animateur présente un aperçu de l'horaire avec les heures et la durée.

- ✓ *Maintenant, voici les détails concernant notre confort pour la durée de cette session : (toilettes, sorties, chaises, téléphones cellulaires, etc.).*
- ✓ *Sachez que l'expérience démontre que, de part et d'autre, chaque personne qui s'engage vraiment est gagnante. Si vous décidez de vous investir pleinement, voici ce que vous avez la chance de gagner: du temps, simplement du temps, sans distraction, juste pour vous deux, une commodité précieuse de nos jours. Je vous invite à vivre ce temps d'arrêt ici et maintenant et à vous impliquer pleinement comme nous vous le proposons. C'est la meilleure façon pour vous, d'en sortir gagnants et satisfaits.*
- ✓ *Prenez ce parcours comme un cadeau à travers la course des préparatifs de votre mariage. Cela vous permettra, entre autres, de vous dire et/ou vous redire ce qui vous anime mutuellement et ce qui fait que vous vous aimez tant. Je vous souhaite de passer une belle session et merci de nous faire confiance.*
- ✓ *Je vous propose maintenant un temps d'arrêt pour nous permettre de faire un signe qui nous montre la présence du Christ. « Car, là où deux ou trois se trouvent réunis en mon nom, je suis au milieu d'eux ». Nous allons maintenant allumer un cierge pour demander à Jésus-Christ d'être NOTRE LUMIÈRE tout au long de la session.*

L'animateur allume le cierge qui sera placé à la vue de tous pendant la durée de la session.

Identification des couples

L'objectif est de permettre aux participants d'entrer en contact avec le groupe, de se faire connaître et de connaître les autres couples.

L'animateur invite les participants à se présenter, en utilisant les petits cœurs ou feuilles d'arbre sur lesquels ils ont écrit deux qualités qu'ils apprécient de leur conjoint(e). L'animateur donne les directives avant de débiter. Vous pouvez utiliser le texte suivant ou le faire dans vos propres mots.

- ✓ *À ce stade-ci de la session, il serait intéressant d'apprendre à se connaître. Vous savez, lors de notre session; il vous sera demandé de prendre parole deux fois seulement. Vous avez dans votre pochette deux feuilles d'arbre ou 2 petits cœurs. Prenez quelques instants pour écrire deux (2) qualités que vous appréciez chez votre conjoint(e). Attention il ne faut pas le dire tout de suite à votre conjoint(e), alors cachez vos feuilles S.V.P.*
- ✓ *J'invite maintenant chaque couple à s'approcher afin de présenter son conjoint(e) sans oublier de nommer les deux qualités. Je vous invite à nommer la date de votre mariage, si vous avez des enfants, le nombre d'années que vous êtes ensemble etc... Les animateurs font de même pour présenter leur conjoint(e).*

Les animateurs pourront conclure en remerciant les personnes d'avoir partagé ces belles richesses avec les autres.

Je me situe face à la session


L'objectif de la prochaine activité est de permettre aux participants de vérifier leur état d'esprit dans l'ici et le maintenant. Nous proposons un petit sketch pour bien illustrer les sentiments de part et d'autre et la discussion qui évolue vers une décision. L'objectif du sketch est de montrer aux participants que les animateurs sont sensibles à leur vécu et à leur disposition de participer à une session de préparation au mariage.

« Le sketch »

L'homme arrive du travail fatigué après une semaine chargée et stressante. Il s'installe sur une chaise en faisant « semblant » d'écouter la télévision. Sa conjointe lui demande de se préparer pour se rendre à leur session de préparation au mariage.

L'homme, au départ, n'est vraiment pas intéressé à se rendre à cette rencontre et essaie de convaincre sa conjointe de ne pas y aller. La femme, de son côté, insiste pour y aller et trouve des arguments positifs. La discussion tourne autour des pour et des contre. Vous pouvez laisser aller votre imagination. Après discussion, tous deux sont d'accord pour y assister.

Après l'animation du « sketch », l'animateur pose la question suivante aux participants:

 *Est-ce que vous avez vécu une situation semblable à la maison?*

L'animateur laisse les participants réagir. Il accueille les commentaires gratuitement sans réplique ou argument. En conclusion, il ajoute:

✓ *Je vous remercie d'être ici avec nous et de nous faire confiance.*

Attentes, objectifs, contenu et programme

L'animateur invite les participants à partager leurs attentes face à la session et les inscrits sur une feuille de tableau conférence. L'animateur peut utiliser les questions suivantes pour stimuler les participants à partager leurs idées:

- 🗣️ *Quels sujets ou points aimeriez-vous aborder lors de la session?*
- 🗣️ *Avez-vous des attentes particulières?*

Après la cueillette des attentes, l'animateur en fait une dernière lecture et vérifie s'il y en a d'autres à ajouter. Les attentes resteront affichées au mur pour la durée de la fin de semaine et serviront lors de la synthèse, à la fin de la session.

Lors de la synthèse, si des attentes n'ont pas été comblées, une référence aux sections du cahier qui leurs a été remis pourrait leur être fournie et les couples seraient invités à compléter leur démarche à la maison.

Les objectifs, le contenu et le programme

À ce moment, l'animateur propose aux participants de regarder ensemble les grands objectifs au cœur de la démarche qu'ils vont vivre. Le contenu du programme vise à permettre aux participants d'atteindre les objectifs suivants:

Objectifs


- ✓ *Faire le point sur votre relation actuelle et prendre un temps d'arrêt pour voir les éléments positifs de votre relation et ceux qui peuvent être améliorés.*
- ✓ *Reconnaître la nécessité d'une communication efficace sous différentes formes (verbale, non verbale, écrite) dans diverses situations de la vie de couple.*
- ✓ *Développer une volonté de continuer à vouloir améliorer vos attitudes, vos comportements respectifs et mutuels à l'intérieur de votre relation.*
- ✓ *Explorer et approfondir votre engagement mutuel envers le sacrement du mariage en Église catholique.*

- 🗣️ *Est-ce que les objectifs sont clairs pour vous?*
- 🗣️ *Avez-vous des questions?*

Contenu du programme

Présentation du visuel « Un cœur qui aime »


L'animateur procède à l'animation de la façon suivante:

 *Qu'est-ce qui se cache dans un cœur qui aime?*

- ✓ *Je vous propose, à ce moment, de procéder à une opération à cœur ouvert pour vous faire découvrir ses grands secrets.*

L'animateur ouvre le cœur* et demande aux participants de nommer les choses qui s'y trouvent.

*Matériel d'animation disponible dans la boutique au www.projetmariage.ca ou au siège sociale des Équipes PACEM

 *Est-ce que ces éléments se retrouvent dans vos cœurs?*

- ✓ *C'est à partir de ce qui vous habite comme amoureux que nous allons tenter de répondre à vos besoins et à vos attentes.*

Présentation du contenu

- ✓ *Vous connaissez maintenant les objectifs visés de la session. Voyons maintenant comment nous comptons y répondre, tout en ne perdant pas de vue vos attentes ainsi que ce qui habite un cœur qui aime.*
- ✓ *La démarche que nous allons vivre tournera autour de 2 axes :*
 - ✓ *Le premier, c'est la communication qui est au cœur de toute relation humaine. Cet outil merveilleux nous permet d'entrer en relation avec notre partenaire et avec toutes les personnes que nous croisons sur notre route. Durant la session, notre intérêt portera surtout sur la communication dans le couple.*
 - ✓ *Le deuxième axe s'articule dans le parcours du sacrement de mariage tel que proposé par Jésus et l'Église catholique. Comme vous avez demandé un mariage chrétien, il sera imprégné de valeurs évangéliques. Vous serez invités à réfléchir sur certains aspects de votre relation de couple à travers la vision catholique du sacrement de mariage.*
- ✓ *La session dans son ensemble est basée sur les différents aspects de la communication. Le tout a été regroupé sous trois grands thèmes qui nous serviront de carte géographique pour nous guider dans notre cheminement.*
 - 1. Nous rencontrer, toi et moi : bâtir notre intimité*
 - 2. Nous rencontrer, toi, moi et les autres*
 - 3. Nous rencontrer, toi, moi, les autres et rencontrer Dieu autour du sacrement du mariage.*

Rôle et contrat des animateurs

L'animateur fait le point sur le rôle et l'engagement de chacun des membres de l'équipe d'animateurs.

- ✓ *Nous sommes là pour vous accompagner et vous guider dans diverses activités qui visent à vous faire cheminer et grandir dans différents aspects de la vie de couple.*
- ✓ *Nous ne sommes pas des enseignants ou des conseillers matrimoniaux.*
- ✓ *Nous vous proposerons des outils et non des recettes parfaites à suivre.*
- ✓ *Nous sommes engagés à vous fournir des occasions de faire le point sur votre relation de couple et à expérimenter diverses formes de communication.*
- ✓ *Vous aurez aussi l'opportunité d'explorer vos croyances et vos valeurs spirituelles en lien avec votre demande d'un mariage dans l'Église catholique.*
- ✓ *Nous demeurons très ouverts à vos commentaires et à vos suggestions.*

🗣️ *Avez-vous des questions?*

Engagement des participants

- ✓ *Voilà notre engagement envers vous chers fiancés. Le reste vous appartient. Plus vous serez impliqués, plus vous courez la chance de faire de belles découvertes et vivre une expérience enrichissante. Votre satisfaction dépend en grande partie de votre degré d'engagement avec la personne assise à vos côtés.*

🗣️ *À la lumière de ce que vous venez de voir et d'entendre, ici et maintenant, voulez-vous vivre la session avec l'intention d'approfondir votre engagement mutuel et de faire grandir votre amour ou simplement être ici comme observateurs passifs pour satisfaire l'exigence de l'Église?*

- ✓ *Je vous invite à vous dire mutuellement vos intentions en vous écoutant et en vous accueillant dans vos différences et vos ressemblances. Il est important de vous rappeler que nous ne forçons personne à rester ici et notre responsabilité est de permettre à ceux et à celles qui veulent vivre la démarche de le faire dans la sérénité.*

Activité:

Inviter les participants à prendre quelques minutes pour s'écrire leur engagement mutuel. Ensuite, ils peuvent partager leur engagement en le lisant l'un à l'autre plutôt que d'échanger les feuilles.

- ✓ *Bon! Puisque vous avez fait le choix de rester avec nous, commençons notre session!!*

Thème 1: Se rencontrer toi et moi: Bâtir notre intimité

Objectifs généraux

Les participants seront appelés à examiner leur façon de communiquer comme couple et à approfondir leur connaissance mutuelle sous différents aspects.

Déroulement

Le premier thème propose un choix de six activités. Vous pourrez bâtir votre session selon le format adopté soit 12h, 16h ou le 22h.

Présentation du thème

- ✓ *Nous abordons maintenant notre premier thème : Nous rencontrer toi et moi : Bâtir notre intimité. Il y a un « nous » à bâtir et à soigner, puisque rien n'est acquis.*
- ✓ *Puisque nous parlons de bâtir, permettez-moi de faire un parallèle entre la construction d'un bâtiment et la relation de couple.*
- ✓ *Le tout commence avec la recherche du modèle qu'on aime et qui satisfait nos besoins. Ensuite viennent les plans, et, la construction débute. Une fondation solide est, bien sûr, d'une importance primordiale pour assurer la résistance du bâtiment aux intempéries. Les matériaux sont choisis avec soin afin d'assurer la durabilité de la structure, le confort et la sécurité des gens qui vont l'habiter. De temps à autre, il faut prendre une petite pause pour évaluer les travaux et faire les ajustements nécessaires afin de s'assurer que tout est bien solide et progresse dans la bonne direction.*
- ✓ *Il en est de même pour la relation de couple.*
- ✓ *La personne qui se tient à côté de vous est clairement celle que vous avez choisie.*
- ✓ *Le processus de planification et la fondation sont établis et la construction progresse bien.*
- ✓ *Vous avez sûrement remarqué que la communication constitue l'élément primordial et vital d'une fondation solide afin d'assurer le succès de votre projet. Il faut donc prendre le temps de bien la soigner et toujours y travailler pour la maintenir en bonne santé.*
- ✓ *C'est justement l'objectif principal de ce thème. Nous vous offrons cette petite pause pour regarder la communication dans votre couple et voir vos grandes forces mais aussi les éléments qui requièrent des efforts et de l'amélioration.*
- ✓ *Allons-y avec la première activité.*

Activité 1: Mon mode de communication, notre mode de communication

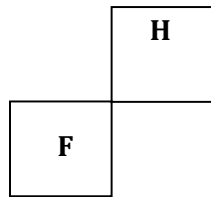
Objectifs spécifiques:

Les participants expérimenteront leur capacité de donner et recevoir un message. Ils seront en mesure d'identifier les éléments qui favorisent une communication efficace. Il pourront même évaluer leurs propres façon de communiquer.

Présentation de l'activité: Les formes géométriques

- ✓ *L'activité que nous vous proposons maintenant a justement pour but de vous faire prendre conscience de votre capacité d'émettre clairement et de recevoir correctement un message.*

L'animateur invite les participants à prendre place sur les chaises installées dos à dos dans une autre salle de préférence. (Les chaises ont été préalablement installées avant le début de la soirée)



L'animateur donne les directives aux participants:

- ✓ *Vous savez, lorsqu'on écoute la radio ou même la télévision, nous sommes dans un rôle d'écoute (le récepteur). Nous ne pouvons pas entrer en relation avec la personne qui parle (l'émetteur). Nous vous invitons à vivre cette expérience dans quelques instants.*

Un animateur distribue aux femmes, une feuille blanche et un crayon.

Un autre animateur distribue aux hommes, la feuille avec le dessin « Les formes géométriques » en leur demandant de la garder côté verso jusqu'au signal.

- ✓ *Pour maximiser l'expérience, la personne qui dessine, dans ce cas les femmes, sont toutes assises du même côté vers le mur, et les hommes seront à l'intérieur pour cette fois. Lorsque les hommes dessinent, ceux-ci changent de place pour être à l'extérieur. Cette position évite que les personnes qui dessinent voient le dessin de l'autre couple.*

L'animateur donne les directives spécifiques suivantes:

- ✓ *Messieurs, vous aurez 5 minutes pour décrire le dessin à votre conjointe, pour qu'elle puisse le reproduire, et vous ne devrez en aucun cas regarder ce qu'elle dessine. Mesdames, vous devrez reproduire, en silence, le dessin à l'aide des instructions que vous donnera votre conjoint. **Et vous ne devrez en aucun temps l'interrompre, lui parler ou lui poser une question.** En fait, c'est comme si le message vous était transmis par un animateur de radio que vous écoutez à la maison ou dans la voiture. Vous ne pouvez donc pas poser de questions. Ce n'est pas un concours de dessin et ce n'est pas important de terminer. Prenez votre temps, c'est la qualité qui domine sur la quantité.*

Après 5 minutes, inverser les rôles. On distribue le dessin aux femmes et c'est au tour des hommes à faire le dessin sur une feuille blanche. L'animateur répète les mêmes consignes pour assurer le succès de l'activité.

Note à l'animateur : Afin de maximiser l'expérience et ne pas biaiser le travail individuel, il est recommandé d'échanger les dessins seulement au moment de l'échange en couple.

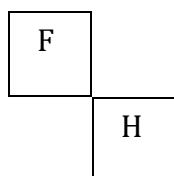
Exploration individuelle et partage en couple

L'animateur invite les participants à compléter l'activité

- ✓ *Comme il s'agit de votre premier partage en couple dans le cadre de cette session, il me semble intéressant de vous faire deux suggestions qui vous permettront de rendre vos partages plus productifs.*
- ✓ ***La première est la méthode du bâton témoin.***
Lorsque vous débutez votre temps de partage, le premier qui parle prend le témoin et partage ses découvertes pendant que l'autre écoute attentivement, sans l'interrompre. Lorsque la personne qui parlait a terminé, elle passe le témoin à l'autre qui prend la parole à son tour. Celle-ci résume dans ses mots ce que l'autre a dit afin de s'assurer qu'il a bien compris. Ensuite, il partage ses réflexions pendant que l'autre écoute sans interrompre. Cette méthode permet de tout se dire sans être interrompu et ainsi éviter de perdre ses idées. Il permet aussi le temps de réflexion nécessaire pour trouver le mot exact pour exprimer nos idées et sentiments.

Il est fortement recommandé que les animateurs fassent une démonstration pour expliquer l'utilisation efficace du bâton.

- ✓ **La deuxième méthode** est dans la position en diagonale des chaises. Cette disposition respecte l'espace personnel, diminue la sensation de menace et favorise l'échange, surtout dans des discussions plus difficiles.



- ✓ Je vous invite à mettre en pratique les méthodes que nous vous avons suggérées pour tous vos partages en couple.
- ✓ Je vous propose de faire la première activité dans votre manuel **Projet Mariage**. Le livre fonctionne de cette façon : dans l'activité, il y a toujours une partie à répondre pour la femme et une pour l'homme. Celui-ci doit déchirer la partie s'adressant à l'homme et la femme, de son côté, utilise le livre.

L'animateur rappelle aux participants l'importance de respecter le silence pendant la réflexion individuelle. Chacun travaille à un rythme différent, il est important de laisser l'autre terminer son travail individuel avant de débiter le partage en couple.

Une fois que chacun a terminé l'activité écrite individuellement, l'animateur invite les participants à échanger le résultat de leur réflexion en partageant avec leur partenaire. Il est recommandé de ne pas échanger les feuilles, ce qui est beaucoup moins personnel et efficace qu'une bonne discussion.

- ✓ Alors prenez votre cahier « PM » aux pages 93-94 pour ELLE, et aux pages 95-96 pour LUI. Vous aurez 20 minutes pour compléter votre réflexion personnelle et partager en couple à partir de la page 97.

Retour en grand groupe

L'animateur peut utiliser les questions suivantes pour animer une discussion avec les participants.

- 🗣 *Suite à cette activité, qu'avez-vous appris sur la communication pour vous et votre couple?*
 - 🗣 *Comment avez-vous vécu l'ensemble de l'activité?*
 - 🗣 *Y a-t-il des ressemblances entre cette expérience et la réalité de votre quotidien?*
- Suite à la discussion, l'animateur présente les principaux éléments de la communication.

Théorie de la communication

- ✓ *C'est facile de communiquer avec l'autre pour l'informer ou pour s'informer. Il est toutefois beaucoup plus difficile de partager ses émotions. C'est dans ce dernier aspect que réside la communication véritable dans un couple.*
- ✓ *La communication comprend donc 2 volets :*
 1. Parler : *dire clairement et jusqu'au bout ma pensée.*
 2. Écouter : *essayer de comprendre ce que l'autre vit et pouvoir reformuler ce qu'il vient de me dire.*

Stratégies de communication efficace:

- ✓ *C'est très important de formuler nos pensées en parlant en « **JE** » et ne pas utiliser le « **TU** » qui tue. Lorsque nous utilisons le « **TU** », l'autre se sent attaqué et adopte une attitude défensive. La discussion risque de tourner en rond, chacun défendant sa pensée.*
- ✓ *En l'utilisant le « **JE** », vous exprimez ce que vous ressentez et non de ce que l'autre a fait de mal. La conversation se vit plutôt dans un climat d'échange constructif.*

Exemple

Formulation en « TU »: Tu es toujours en retard. Tu aurais pu m'appeler pour m'avertir. Le souper est froid et tu sais comment je n'aime pas manger froid.

Formulation en « JE »: J'étais inquiète parce que tu n'étais pas arrivé à l'heure. J'aurais pu préparer le souper pour plus tard si j'avais su à quelle heure tu prévoyais arriver.

- ✓ *Il est important de se rappeler que lorsque deux personnes parlent, il n'y a personne pour écouter.
En laissant la personne dire sa pensée sans l'interrompre on lui montre du respect. Le petit bâton témoin est un bon outil, particulièrement dans des situations de conflit.*

Barrières à la communication.


- ✓ **Comportements nuisibles** : faire autre chose quand l'autre parle, avoir les bras croisés et le corps raide (attitude de fermeture), contact visuel fuyant.
- ✓ **Attitudes nuisibles** : avoir des préjugés, enfermer l'autre dans l'image que j'ai de lui, s'attendre que l'autre me devine, interrompre souvent l'autre pendant qu'il me parle. Aller voir les comportements qui favorisent une bonne communication. (aide à la page 13 du **Projet Mariage**)
- ✓ Les **émotions vécues** par chacun jouent un grand rôle sur le climat et le déroulement de la communication. Exemple : Tu as eu un entretien orageux avec un collègue ou un patron dans la journée. Au retour à la maison, tu réponds un bonjour exaspéré à ton conjoint, il/elle ne comprend pas ton comportement et se demande ce qu'il/elle a fait.
- ✓ **La peur** d'être jugé négativement, de ne pas être cru, d'être mal compris, d'être rejeté et de ne pas être conforme aux attentes de l'autre nuisent tous à une bonne communication.
- ✓ Les différences sont aussi évidentes dans la façon de communiquer des hommes en comparaison avec les femmes. Vous venez de le vivre dans l'activité du dessin.
- ✓ Je vous invite à prendre la page 17 dans votre livre **Projet Mariage**.
(les animateurs en font la narration)

Mode de communication (utiliser le visuel proposé par les équipes PACEM « www.projetmariage.ca »)

Selon plusieurs psychologues, il existe deux façons de communiquer:

- ✓ **Non verbale**
La dimension non verbale ou corporelle constitue 55% de toute la communication humaine. (gestes, positions du corps, expressions du visage, regard, etc.)
- ✓ **Verbale**
Il reste donc 45% pour la dimension verbale, mais celle-ci comporte aussi deux niveaux :
 1. **Le ton** avec lequel les mots sont prononcés constitue **38%** de la dimension verbale. Il existe mille et une façons de dire « je t'aime ».
 2. **Les mots** (qu'est-ce que je dis « je t'aime ») représentent **7% seulement**, de la communication verbale.

- ✓ *Les mots servent à exprimer des faits, des idées ou opinions, nos pensées et sentiments. Ils nous aident souvent à éclaircir un message. Les émotions tant positives que négatives relèvent plutôt du non-verbal et du ton de la voix. On peut mentir plus facilement avec des mots mais rarement, sinon jamais, avec le non-verbal et le ton de la voix.*
- ✓ *On entend souvent dire « on se comprend juste à se regarder... ». Mais le danger ne serait-il pas de jouer à la devinette? Il s'ensuit des situations de malentendus et des attentes non satisfaites entraînant des déceptions, tout ceci à cause du non-dit. Tout ce qui ne s'exprime pas en MOTS, s'exprime en MAUX, et se transforme en MALADIE.*

 *Qu'en pensez-vous?*

Lire ensemble à la page 18 du **Projet Mariage** : tout ce que je fais me suit, et tout ce à quoi je fais face s'efface. « *Entre ce que je pense...* »

Les 5 clés de la communication (à la page 19 du « **PM** »)

1. *Garder le contact visuel pour mieux saisir le non verbal de l'autre.*
2. *Je vérifie si j'ai bien compris le message que l'autre m'a envoyé.*
3. *Je parle en JE, j'évite le TU qui TUE. Je prends la responsabilité de ce que je dis ou fais.*
4. *J'exprime mes sentiments, ce que je ressens face à une situation, au lieu de jeter le blâme sur quelqu'un d'autre. Je prends la responsabilité de mes sentiments.*
5. *Je me place dans une attitude d'ouverture, d'accueil et d'écoute. Je prends tout ce que l'autre me dit comme il le dit, c'est-à-dire comme un fait. Je ne cherche pas à interpréter ni à minimiser les sentiments exprimés.*

Conclure en lisant : « *L'amour est comme une route.* » (à la page 20 du « **PM** »)

Activité 2 : Nos moments difficiles

Mise en situation

L'animateur peut lire ou dire la citation suivante pour introduire le sujet.

- ✓ *"La vie à deux peut se comparer à un voyage. Loin d'être une traversée monotone et sans relief comme un désert, ce périple passe plutôt par des montagnes et des vallées; il se déroule sur des routes tortueuses et étroites ou des autoroutes larges et droites."*
- ✓ *Les jours sombres ou moments difficiles font partie du cours normal de la vie de couple. Inévitablement, il y a des situations où la communication est difficile, les malentendus sont dans l'air et on ne comprend pas qu'est-ce qui se passe.*

« Le sketch »

La conjointe entre à la maison avec l'épicerie, l'homme est concentré sur la télévision et n'entend pas les demandes de sa conjointe.... Laissez aller votre imagination.

Après l'animation du « sketch », l'animateur pose les questions suivantes :

- 🗣 *Quelles sont les situations qui peuvent être difficiles dans la vie de tous les jours?*

L'animateur écrit les sujets sur une feuille conférence et affiche celle-ci sur le mur par la suite.

Réflexion individuelle et partage en couple

L'animateur invite les participants à compléter l'activité 2 dans le cahier **Projet Mariage** aux pages 99 et 103.

Retour en grand groupe

L'animateur utilise les questions suivantes pour déclencher la discussion afin d'animer le retour.

- 🗣 *Pouvez-vous identifier des attitudes ou des comportements qui contribuent à créer les moments difficiles?*
- 🗣 *De quelles façons ces attitudes et ces comportements influencent-ils les moments difficiles?*

Vous pourriez conclure avec les pages 23-24 du « PM ».

Activité 3 Nos vraies rencontres

Mise en situation

- ✓ *Heureusement, les jours de pluie sont contrebalancés par des belles journées de soleil et de bonheur, des moments où nous sommes comblés et heureux dans notre petit nid d'amour.*
- ✓ *L'activité suivante vous invite à vous remémorer un bon moment vécu ensemble.*

Réflexion individuelle et partage en couple

- ✓ *Je vous invite à faire l'activité 3 de votre « PM » aux pages 107-108 pour elle et 109-110 pour lui, sans oublier le temps de partage par la suite lorsque vous serez prêts.*

Retour en grand groupe

Vous pouvez animer un bref retour en utilisant les questions suivantes:

- 🗣 *Comment avez-vous trouvé l'activité?*
- 🗣 *Avez-vous fait des découvertes en lien avec des attitudes et des comportements de vos moments heureux versus ceux de vos moments difficiles?*
- 🗣 *Qu'est-ce que vous retenez de cette activité?*

L'animateur peut terminer avec quelques pistes de réflexion:

- ✓ *Parler en « JE » et m'exprimer au niveau de mes sentiments. Éviter le « TU ».*
- ✓ *Vérifier si j'ai bien compris le message.*
- ✓ *Me placer dans une attitude d'ouverture à l'autre (accueil inconditionnel, respect, confiance, écoute attentive envers l'autre, désir que la relation grandisse dans l'harmonie la vérité et l'amour).*
- ✓ *Rester en contact visuel afin de saisir le message en entier et de manifester du respect lorsque l'autre parle.*

Vous pouvez compléter avec le texte :

Je t'aime... tu m'aimes... nous nous aimons à la page 26 du « PM ».

Activité 4: S'épanouir sans violence

Objectifs spécifiques

1. Sensibiliser les participants au phénomène de la violence conjugale.
2. Donner de l'information sur les différentes formes de violence conjugale.
3. Apprendre à reconnaître les signes de la violence et son escalade.
4. Connaître les ressources disponibles.

Mise en situation

- ✓ *Parler de violence conjugale alors que nous sommes en amour et qu'on se prépare un beau projet de vie ensemble peut sembler inopportun et superflu. Pourtant, les statistiques prouvent que le premier échelon de l'escalade de la violence se situe au niveau psychologique. Elle commence à se manifester dès le début de la relation amoureuse et elle est malheureusement mise trop souvent sur le compte de l'adaptation. Afin de mieux comprendre les caractéristiques de la violence conjugale, nous vous proposons une petite réflexion qui permettra de mieux identifier les comportements et les attitudes qui la définissent.*

Réflexion individuelle et échange en couple

L'animateur invite les participants à compléter l'activité 4 qui se trouve dans le livre « PM » aux pages 111 et 113. Après avoir terminé la réflexion, inviter les couples à faire le partage qui se trouve aux pages 112 et 114.

Théorie sur la violence conjugale

- ✓ *On reconnaît encore que sur dix personnes victimes de violence, huit sont des femmes. Cependant, n'oublions pas que des hommes peuvent aussi être victimes plutôt que producteurs de violence conjugale. Cette réalité est vue de plus en plus dans notre société contemporaine.*
- ✓ *Notre relation avec les autres est constamment façonnée par notre façon de communiquer. La communication peut être d'une richesse inestimable mais elle est parfois source de tension, de conflit, de colère et même de violence. C'est pourquoi elle exige une attention particulière et une vigilance de part et d'autre. Des exemples concrets de violence conjugale sont nombreux et présents partout dans notre société moderne. Il faut être en mesure de la reconnaître et la dénoncer car la violence conjugale est inacceptable, c'est un acte criminel.*

Proposition : Mettre la chanson pour Marie du chanteur: Nicolas Chiccone.

- ✓ *Il est important de préciser que la violence conjugale se retrouve dans tous les groupes d'âge, dans toutes les classes de la société quelle que soit la culture. Elle se vit la plupart du temps dans le silence des deux partenaires et même de la famille ou des amis qui en sont témoins. Sous prétexte de ne pas s'ingérer dans les affaires des autres, tout le monde se tait. Pourtant, si nous voulons briser l'engrenage du cycle de la violence, il faut absolument la regarder en face et se dire les vraies choses.*

La colère, la violence, une chicane de ménage et la violence conjugale

L'animateur présente les points culminants qui distinguent la colère de la violence et la violence conjugale proprement dite. Ceci peut se faire de différentes façons soit:

Un animateur fait la lecture du tableau à la page 29 du « PM »;

L'animateur peut demander à des participants de faire la lecture;

L'animateur peut présenter le tableau comparatif sur un power point.

La violence conjugale c'est:

- ✓ *un abus de pouvoir de la part d'un partenaire intime ou d'un ex-partenaire (homme ou femme), qui a pour effet une perte de la dignité, de pouvoir et de sécurité;*
- ✓ *un ensemble de propos, gestes, attitudes et comportements qu'adopte un homme ou une femme pour défavoriser, diminuer, paralyser sa conjointe ou son conjoint;*
- ✓ *exercer son pouvoir sur l'autre, le contrôler, en vue d'obtenir des gains et des privilèges pour soi;*
- ✓ *un comportement appris socialement, mais choisi individuellement, consciemment ou pas. Le problème de la violence conjugale n'est pas individuel, il est global et donc aussi social. Voilà pourquoi il faut en parler ouvertement, tout en étant accueillant et compatissant dans la vérité.*

Cinq types de violence

L'animateur peut choisir de présenter ce volet simplement en faisant la lecture ou en utilisant les études de cas: Karine et Luc - Charles et Linda ou utiliser le matériel d'animation des Équipes PACEM : un casse-tête.

🗣️ Est-ce que vous pouvez me nommer des types de violence que vous connaissez?

L'animateur invite les participants à prendre les pages 30-31 de leur livre **Projet Mariage**.

🗣️ Est-ce que quelqu'un aimerait lire la violence psychologique?

🗣️ Est-ce que quelqu'un aimerait lire la violence spirituelle?

🗣️ Est-ce que quelqu'un aimerait lire la violence économique?

🗣️ Est-ce que quelqu'un aimerait lire la violence sexuelle?

🗣️ Est-ce que quelqu'un aimerait lire la violence physique?

Le pardon est-il essentiel à la vie conjugale

- ✓ *Il arrive que les difficultés quotidiennes puissent susciter des tensions, des conflits qui entraînent des attitudes ou des paroles blessantes. Dans ces moment-là, le dialogue et le pardon sont nécessaires à la réconciliation et nous permettent de continuer notre vie commune.*
- ✓ *Si le pardon est toujours à sens unique, si la sécurité physique et psychologique de la personne violentée est menacée, alors continuer la vie commune constitue un danger pour elle et il faut agir pour briser le cycle de la violence.*
- ✓ *Aujourd'hui, l'Église catholique reconnaît que la violence ne constitue jamais une réponse juste et que la violence est un mal. La violence n'est pas digne de l'humain et est inacceptable comme solution aux problèmes. D'ailleurs, depuis les années 80, l'Église reconnaît la violence conjugale en matière de nullité de mariage.*

Échelle de la colère et moyens de la désamorcer

L'animateur invite maintenant les participants à tourner à la page 33 du cahier **Projet Mariage** et il invite des participants à lire à voix haute les sections suivantes:

- 🗣️ Qui voudrait nous lire: la zone verte?
- 🗣️ Qui voudrait nous lire: la zone jaune?
- 🗣️ Qui voudrait nous lire: la zone rouge?
- 🗣️ Est-ce que vous connaissez des moyens pour désamorcer la colère?

Note : Il faudrait s'assurer que les participants saisissent bien l'évolution qui existe entre chaque zone (verte, jaune et rouge).

Le cycle de la violence

L'animateur présente le cycle de la violence en mettant l'emphase sur ses différentes phases et leurs effets en crescendo qui se trouvent aux pages 34 et 35 du « PM ».

Vous pouvez choisir différentes manières de présenter l'information:

- Faire la lecture à voix haute avec les participants,
- À l'aide d'une présentation power point,
- En écrivant sur un tableau ou une feuille conférence.
- Si le temps le permet, vous pouvez lire ensemble les mythes et réalités qui se trouvent aux pages 36, 37 du « PM ».
- ✓ *La peur, la honte ou l'impuissance peuvent maintenir les personnes victimes de violence conjugale dans l'isolement. Il est important de briser le mur du silence, de se confier et d'aller chercher de l'aide.*

Activités supplémentaires optionnelles : aux pages 209 et 211 du « PM »

Suis-je dans une relation saine ou malsaine?

L'activité suivante vise à identifier la présence des éléments confirmant une relation amoureuse malsaine. Les participants peuvent effectuer cet exercice lors de la session ou à la maison. Vous devez par contre prendre le temps de l'expliquer. Si vous décidez de faire l'activité lors de la session, il faut laisser un temps suffisant pour vivre cette activité. Proposez-leur de prendre de l'espace pour avoir plus de confidentialité.

Étude de cas - Apprendre à reconnaître la violence conjugale

Scénario des participants

Directives: Identifiez les éléments malsains, les formes de violence et les phases de la violence dans les deux scénarios suivants.

Scénario # 1

Karine et Luc forment un couple depuis peu de temps. Ils s'entendent très bien et ont plusieurs points en commun. Luc est attentionné avec Karine et lui achète souvent des petits cadeaux. Ils aiment tous deux les sorties entre amis. Pour passer plus de temps ensemble, ils décident de partager un appartement après seulement deux mois de vie de couple. Ils multiplient les sorties entre amis mais Karine remarque qu'après un certain temps, Luc semble ne plus s'amuser comme avant. En effet, il lui fait souvent des reproches sur la façon dont elle s'habille et l'empêche de parler aux autres hommes. Un soir, alors qu'ils ont invité quelques amis à la maison, Luc fait une remarque sur les propos de Karine et lui dit qu'il la trouve complètement ridicule. Selon lui, elle n'y connaît rien. Lorsque leurs amis furent partis ce soir-là, Luc accusa Karine de flirter avec l'un de ceux-ci. Elle lui dit qu'elle ne voyait pas de quoi il voulait parler et tenta de s'éloigner. Luc s'est emporté et l'a poussé contre le mur. Le lendemain, Luc blâma son comportement sur le fait qu'il était sous l'influence de l'alcool. Il acheta un bouquet de fleurs à Karine lui promettant que ça ne se reproduirait plus jamais.

Scénario #2

Charles et Linda ont célébré leur 20^{ième} anniversaire de mariage. Charles est un entrepreneur de 44 ans et Linda est une infirmière de 40 ans. Ils ont ensemble deux enfants, Cynthia et Simon qui ont respectivement 18 et 14 ans. Les affaires de Charles vont très bien et le couple peut se payer bien des gâteries. Lors d'un voyage au Mexique, Linda s'est fait voler l'appareil photo de Charles lors d'une excursion hors du site. Ce dernier était furieux et la traita de stupide. Cette chicane laissa un froid et Linda ne parla presque pas à son mari du reste de la journée. Plus tard ce soir-là, Linda est montée à leur chambre morte de fatigue. Charles la suivit et commença à lui faire des avances. Il lui dit qu'il était désolé et qu'il voulait se réconcilier. Linda, bien que toujours fâchée, lui dit qu'elle lui pardonnait, mais qu'elle était fatiguée. Charles insista et il lui demanda sur un ton de blague : « quelle femme peut refuser de faire l'amour avec son mari alors qu'il vient de lui payer un si beau voyage ». Il lui dit qu'il en avait besoin. Linda continua à le repousser, elle voulait juste dormir. Charles lui fit alors remarquer toutes les belles femmes qui se trouvaient sur la plage aujourd'hui, elle devrait se sentir choyée qu'il l'ait choisie puisque nombreuses sont celles qui voudraient bien coucher avec lui. Charles avait déjà eu des relations extraconjugales et Linda avait peur qu'il recommence, elle accepta donc de faire l'amour avec lui.

Scénario des animateurs

Directives: Divisez le groupe en deux; demandez à chaque groupe de ressortir les éléments malsains, les formes de violence et les phases du cycle de la violence conjugale dans ces scénarios. Par la suite, vous pouvez faire le partage en grand groupe.

Scénario # 1

Karine et Luc forment un couple depuis peu de temps. Ils s'entendent très bien et ont plusieurs points en commun. Luc est attentionné avec Karine et lui achète souvent des petits cadeaux. Ils aiment tous deux les sorties entre amis. **(phase lune de miel)** Pour passer plus de temps ensemble, ils décident de partager un appartement après seulement deux mois de vie de couple. **(red flag ou drapeau rouge, signe avertisseur)** Ils multiplient les sorties entre amis mais Karine remarque qu'après un certain temps, Luc semble ne plus s'amuser comme avant. En effet, il lui fait souvent des reproches sur la façon dont elle s'habille et l'empêche de parler aux autres hommes. **(violence psychologique: contrôle, jalousie, rabaisser)** Un soir, alors qu'ils ont invité quelques amis à la maison, Luc fait une remarque sur les propos de Karine et lui dit qu'il la trouve complètement ridicule. Selon lui, elle n'y connaît rien. **(violence verbale et psychologique: insulter, rabaisser, diminuer son estime, phase augmentation de la tension)** Lorsque leurs amis furent partis ce soir-là, Luc accusa Karine de flirter avec l'un de ceux-ci. **(violence psychologique: jalousie)** Elle lui dit qu'elle ne voyait pas de quoi il voulait parler et tenta de s'éloigner. Luc s'est emporté et l'a poussé contre le mur. **(violence physique, phase d'explosion)** Le lendemain, Luc blâma son comportement sur le fait qu'il était sous l'influence de l'alcool. **(phase de justification)** Il acheta un bouquet de fleurs à Karine lui promettant que ça ne se reproduirait plus jamais. **(phase lune de miel, le cycle recommence)**

Scénario #2

Charles et Linda ont célébré leur 20^e anniversaire de mariage récemment. Charles est un entrepreneur de 44 ans et Linda est une infirmière de 40 ans. Ils ont ensemble deux enfants, Cynthia et Simon qui ont respectivement 18 et 14 ans. Les affaires de Charles vont très bien et le couple peut se payer bien des gâteries. Lors d'un voyage au Mexique, Linda s'est fait voler l'appareil photo de Charles lors d'une excursion hors du site. Ce dernier était furieux et la traita de stupide. **(phase explosion, violence verbale: insulte)** Cette chicane laissa un froid et Linda ne parla presque pas à son mari du reste de la journée. Plus tard ce soir-là, Linda est montée à leur chambre morte de fatigue. Charles la suivit et commença à lui faire des avances. Il lui dit qu'il était désolé et qu'il voulait se réconcilier. **(phase lune de miel)** Linda, bien que toujours fâchée, lui dit qu'elle lui pardonnait mais qu'elle était fatiguée. Charles insista et lui demanda sur un ton de blague quelle femme pouvait refuser de faire l'amour avec son mari alors qu'il venait de lui payer un si beau voyage. **(violence sexuelle: culpabiliser, violence psychologique: manipuler)** Il lui dit qu'il en avait besoin. Linda continua à le repousser, elle voulait juste dormir. **(violence sexuelle: aucun consentement)** Charles lui fit alors remarquer toutes les belles femmes qui se trouvaient sur la plage aujourd'hui, elle devrait se sentir choyé qu'il l'ait choisie puisque nombreuses sont celles qui voudraient bien coucher avec lui. **(violence psychologique, menaces, manipulation)** Charles avait déjà eu des relations extraconjugales et Linda avait peur qu'il recommence, elle accepta donc de faire l'amour avec lui. **(phase d'augmentation de la tension: marche sur des coquilles d'œufs, tente d'éviter la phase d'explosion)**

Ressources disponibles

Il est préférable de distribuer la feuille* avec les ressources plutôt que de laisser la liberté aux participants de la ramasser. Il faut se rappeler que la personne qui en a le plus besoin n'osera probablement pas la ramasser.

* Vous pourriez communiquer avec le centre des services sociaux de votre région pour avoir les informations nécessaires.

🗣️ Quelles sont vos réactions face à cette activité que nous venons de vivre ensemble? **(Il est important de laisser les participants réagir...)**

Activité 5 : La résolution de problème par la négociation

Mise en situation

- ✓ *"Tant qu'il y aura des crises, il y aura de l'amour et l'amour est justement l'objectif du couple. Ce n'est que petit à petit, grâce aux moments critiques et aux crises, que l'on apprend tranquillement à sortir de la fusion passionnelle du début pour découvrir la personne en face de nous et pour apprendre à l'aimer vraiment. L'amour est donc ce qui survit à la fusion. Vous serez sûrement d'accord avec moi, c'est dans les crises qu'on évolue comme couple ou sinon on se quitte; puisque dans le meilleur, ce n'est pas là qu'on évolue parce que tout va bien."*

À l'aide d'un sketch, un couple animateur présente une situation de conflit nécessitant une technique de négociation pour résoudre le problème. Les animateurs peuvent choisir une situation réelle de leur vie de couple ou faire l'exemple ci-dessous.

« Le sketch »

Exemple: la femme veut un gros mariage avec toute sa famille... l'homme veut un mariage intime pas cher et en compagnie de ses chums... Chacun exprime ses opinions et ses sentiments. Il faudra trouver un terrain d'entente et lorsque la négociation évolue les animateurs se rapprochent à l'aide du foulard qu'ils tiennent chacun par un bout.

Tempête d'idées

Après l'animation du « sketch » l'animateur anime une tempête d'idées à partir de la question suivante :

- 🗣️ *Selon vous, quelles sont les situations de conflit possibles dans un couple, nécessitant une approche par négociation pour régler le problème?*

L'animateur écrit les sujets sur une feuille conférence et affiche celle-ci sur le mur par la suite.

Activité en couple

L'animateur présente et explique les 8 étapes de la technique de négociation. Vous pouvez utiliser l'exemple qui se trouve aux pages 118 à 121 de « PM » pour vous aider.

L'animateur invite ensuite les participants à vivre en couple la technique de négociation, en choisissant une situation réelle ou une qui se trouve sur la feuille conférence. Il faut accorder suffisamment de temps pour permettre aux participants de bien vivre l'expérience.

- ✓ *Je vous invite maintenant à compléter, en couple, l'activité 5 qui se trouve aux pages 115-121 de « PM ».*

Note à l'animateur: Présenter l'information suivante avant d'inviter les participants à vivre la prochaine activité.

 *La négociation: comment ça se passe chez-vous?*

- ✓ Les règles d'une résolution de conflit ne sont pas toujours évidentes dans le feu de l'action. Chacun porte en lui ses différences, son éducation, ses émotions et sa vision des choses et de la situation en cause.
- ✓ Selon Thomas et Killman¹, les stratégies de résolution de conflit se résument en cinq styles différents:

L'évitement

La fuite ou le refus de faire face au conflit domine dans ce style. Il ne sert qu'à aggraver la situation puisque le conflit reste non résolu et les deux partis sont insatisfaits.

La conciliation

La résolution du conflit est centrée sur l'autre et moins sur soi. On cherche à plaire à l'autre au détriment de ses propres besoins.

La concurrence

Ce style se définit par un désir de toujours gagner. Il se caractérise par des comportements dominateurs ou plus ouverts mais inflexibles.

La collaboration

Chacun prend sa place et désire une solution qui satisfait les deux parties. Il est centré sur la coopération et le respect des besoins de chacun. La collaboration invite l'exploration des différences d'opinions et la recherche de solutions créatives qui seront satisfaisantes pour les deux parties.

Les compromis

L'objectif vise à trouver des solutions partiellement satisfaisantes pour les deux parties. Il se situe à mi-chemin entre la conciliation et la concurrence. Attention lorsque le style concurrence est dominant, les solutions proposées peuvent avoir une préférence sur ses propres intérêts et créer une ambiance de compétition. Par contre, lorsqu'il est combiné avec la collaboration et la coopération, il est très bénéfique.

¹ Référence: Thomas Killman, Conflict Mode, 2015 Instrument, <http://www.kilmanndiagnostics.com/overview-thomas-kilman-conflict-mode-instrument-tki>

Activité 6 : Notre façon de négocier - Bilan

Réflexion individuelle et partage en couple

L'animateur invite les participants à faire l'activité 6 qui se trouve dans le **Projet Mariage** aux pages 123-124 pour elle, et aux pages 125-126 pour lui. Par la suite, les couples pourront faire le partage à deux.

Retour en grand groupe

L'animateur anime la discussion en utilisant les questions suivantes:

- 🗣 *Comment avez-vous trouvé l'activité?*
- 🗣 *Selon vous, quelle étape de la négociation est la plus difficile? Pourquoi?*
- 🗣 *Qu'est-ce que vous reprenez de cette activité?*

- ✓ Négocier veut dire : chercher des compromis. Cela veut dire quelquefois : choisir ses combats. La négociation n'est pas une habileté innée mais elle se développe et s'améliore avec la bonne volonté et la pratique.

L'animateur invite les participants à revoir l'information sur les grands principes d'une communication efficace aux pages 15 à 24 du « PM ».

Vous pouvez conclure en lisant "Saviez-vous que..." à la page 43 du livre **Projet Mariage** .

Thème 2: Nous rencontrer toi et moi, et rencontrer les autres: Vivre notre intimité

Objectifs généraux pour le 2^e thème

Les participants seront en mesure d'explorer leur vision de l'intimité dans ses trois dimensions:

1. La dimension relationnelle entre deux êtres sexués: nous sommes différents.
 - Cette dimension se vit au cœur du quotidien avec les personnes que nous fréquentons.
2. La dimension érotique: ce qui concerne le plaisir.
 - Cette dimension est une manière privilégiée d'entrer en relation avec l'être aimé. Elle touche aussi un jardin secret dont il faut prendre soin. L'activité 9 de votre Projet Mariage permettra de l'explorer.
3. La dimension de fécondité : donner la vie de diverses manières.
Situer l'enfant dans votre projet de vie.
 - La troisième dimension propose de visiter diverses manières de donner la vie. C'est à partir de cette dimension qu'il est proposé de débiter la réflexion sur ce deuxième thème.»

Note : Il serait tout à fait acceptable ici de faire l'activité 9 avant l'activité 7 et 8, selon votre expérience et votre jugement.

Présentation du thème

- ✓ *Le deuxième thème approfondira davantage votre intimité, votre façon particulière et personnelle de vivre et prendre soin de ce bel espace amoureux que vous partagez. C'est dans cette intimité que le couple apprend à se connaître, s'apprécier et savourer les bons fruits de l'amour.*
- ✓ *Vivre notre intimité, comme couple, c'est se consacrer du temps en tête à tête, comme vous le faites présentement; du temps pour se parler, se caresser, s'accueillir et s'aimer dans nos différences et nos ressemblances.*
- ✓ *C'est en prenant soin de cette intimité que les liens dans le couple continuent à se tisser pour devenir de plus en plus fort. Leur amour grandit, se fortifie et se propage dans leur entourage. De l'amour naît l'amour qui se répond autour de nous pour bâtir un monde meilleur. C'est dans cette vision que nous débiterons ce thème.*

Activité 7 : Les cinq formes de fécondité conjugale

Mise en situation

- ✓ *Bien que l'intimité du couple soit un domaine privé, leur amour est appelé à rayonner autour d'eux et à contribuer à une société plus juste et solidaire. Comme couple, nous avons besoin des autres et les autres ont besoin de nous. Ensemble, notre travail sera plus fructueux pour assurer la survie du bonheur et de la paix autour de nous et créer un monde meilleur pour nos enfants. Le bonheur humain repose en grande partie sur notre propre contribution.*
- ✓ *Si chacun y plante sa graine et la nourrit, partage ses fruits avec ses voisins de proche et de loin, imaginez un monde généreux de partage, sans pauvreté ni guerre. Voilà le grand plan de Dieu qui nous appelle à être fécond, voilà la mission qu'il nous a confiée comme couple dans la société.*

Réflexion individuelle et échange en couple

- ✓ *Vous êtes invités à prendre un temps d'arrêt pour explorer la fécondité sous ses différentes formes et la façon dont vous vivez chacune comme individu et dans votre couple.*
- ✓ *Je vous propose de réaliser l'activité 7 dans votre livre **Projet Mariage** à la page 127 pour elle et à la page 129 pour lui.
Par la suite, vous échangerez en couple aux pages 128 et 130 du « PM ».*

Retour en grand groupe

L'animateur invite les participants à ouvrir leur manuel **Projet Mariage** à la page 47.

🗣️ . *Qui aimerait nous lire le texte de :*

La fécondité biologique?

La fécondité sociale?

La fécondité intellectuelle?

La fécondité affective?

La fécondité spirituelle?

Note : une autre activité pourrait être proposée afin de faire bouger les participants

Après l'activité, l'animateur peut animer une discussion en utilisant les questions suivantes:

🗣️ *Comment avez-vous trouvé l'activité?*

(Qu'est-ce que vous retenir de cette activité?)

Vous pouvez compléter avec la lecture du texte : « Est-ce vrai? » À la page 50 du « PM ».

Activité 8 : Situer l'enfant dans notre projet conjugal

Mise en situation

- ✓ *Dès sa naissance, un enfant a quelque chose à nous apprendre. Il nous pousse à nous décentrer de nous-mêmes pour nous consacrer complètement à la tâche de satisfaire ses besoins. Plus il grandit, plus il nous oblige à remettre en question notre façon d'être en relation avec lui, avec notre conjoint(e) et avec la société.
Au-delà des grandes joies, les enfants sont aussi la source de plusieurs défis pour les parents. Nous sommes deux personnes différentes qui s'unissent dans le but commun de donner à nos enfants la meilleure éducation humaine et chrétienne.*

Réflexion individuelle et échange en couple

- ✓ *Au cours de cette activité, vous êtes invités à prendre un temps de réflexion et de partage sur votre vision et vos sentiments face à votre paternité et à votre maternité actuelle ou à venir, en situant l'enfant dans votre projet de couple et de famille.*
- ✓ *Je vous invite maintenant à répondre aux questions dans votre **Projet Mariage** à la page 131 pour elle, et la page 133 pour lui et de faire le partage en couple par la suite aux pages 132 et 134.*

Retour en grand groupe

Après l'activité, l'animateur anime une discussion. Vous pouvez utiliser les questions suivantes ou vos propres questions.

- 🗨 *Comment avez-vous trouvé l'activité?*
- 🗨 *Est-ce un sujet difficile?*
- 🗨 *Quelles sont les joies que peuvent apporter les enfants?*
- 🗨 *Quels sont les défis que peuvent apporter les enfants?*
- 🗨 *Qu'est-ce que vous retenez de cette activité?*

L'équipe d'animateurs peut partager ses propres expériences des joies et des défis vécus dans diverses situations. Le partage doit être authentique et avoir un message positif pour les participants.

Activité 9 : Mes attentes sexuelles

- ✓ *Le petit Larousse définit l'intimité comme ce qui est le plus intérieur et profond et constitue l'essence d'un être. Il y a bien sûr notre intimité personnelle dans laquelle on est seul avec soi-même et en communication avec le moi.
Qu'en est-il de l'intimité dans votre couple, vos tête-à-tête, vos rencontres en amoureux? Au début d'une relation, les moments d'intimité sont fréquents, on apprend à se connaître et on aime passer du temps ensemble tous les deux. Qu'en est-il maintenant, après 2, 5, 10 ans? ... Vous serez invités à jeter un regard sur votre amour conjugal au quotidien, à reconnaître et accueillir vos ressemblances et vos différences au cœur de votre couple dans l'ici et le maintenant.*
- ✓ *Mais avant d'entreprendre cette démarche de réflexion sur votre vécu amoureux, j'aimerais vous entraîner dans une petite activité amusante qui fait appel à votre spontanéité.*

Nos ressemblances et nos différences - la tempête d'idées

L'animateur animera une tempête d'idées à partir du mot « sexe ».

Vous pouvez effectuer cette activité de plusieurs façons. Voici une proposition en sous-groupe (#1) et une proposition en grand groupe (#2), à vous de choisir le format qui vous convient le plus. Le retour en grand groupe est le même pour les deux formats et se retrouve à la page 45.

1. Format sous-groupe :

La première façon, consiste à diviser les hommes des femmes dans des salles différentes. Les animateurs poseront la question suivante :

🗣️ *Quand vous entendez le mot sexe ou sexualité, quels sont les premiers mots ou les images qui vous viennent en tête ? (8 minutes)*

Les animateurs recueillent les réponses et les inscrivent sur les feuilles conférences.

De retour en grand groupe et alimenté d'un brin d'humour, l'animateur présente les feuilles recueillies des hommes et des femmes.

Note : Prendre le temps de rassurer les participants en leurs disant que nous avons un but précis en faisant cette activité. Toutes les feuilles utilisées lors de cette activité seront détruites après usage.

🗣️ Qu'est-ce que vous remarquez suite à la lecture des feuilles?

Conclure avec ceci :

- ✓ De façon générale, l'homme est plus attiré vers le côté génital et la femme vers le romantisme ; ces deux réalités sont différentes pour l'un et l'autre et c'est normal.

Pour aller plus loin, vous pourrez lire les pages 53 à 58 du **Projet Mariage** ensemble.

2. Format en grand groupe :

La deuxième façon, consiste à passer un morceau de papier à chaque participant.

L'animateur donne la consigne suivante:

- ✓ *Je vous invite à faire appel à votre spontanéité. Je vais vous dire un mot et sans le montrer à votre partenaire vous allez écrire les deux premiers mots qui vous viennent en tête. Le papier doit rester anonyme. **N'écrivez pas votre nom ou le nom de votre partenaire sur le papier.***

🗣️ Quand vous entendez le mot sexe, quels sont les mots ou les images qui vous viennent en tête ? (2 minutes)

Les animateurs hommes vont ramasser les feuilles des conjoints et les animatrices femmes ramassent les feuilles des conjointes. Rassurer les participants en leur disant que les feuilles sont détruites immédiatement après l'activité. La confidentialité est très importante pour nous, c'est pour cette raison que les papiers sont anonymes. Les animateurs font la lecture et écrivent les mots des femmes d'un côté du tableau conférence et les mots des hommes de l'autre côté. L'animateur fait la lecture des mots et demande aux participants :

🗣️ Qu'est-ce que vous remarquez en regardant les deux côtés du tableau?

Conclure avec ceci :

- ✓ De façon générale, l'homme est plus attiré vers le côté génital et la femme vers le romantisme ; ces deux réalités sont différentes pour l'un et l'autre et c'est normal.

Pour aller plus loin, vous pourrez lire dans le livre **Projet Mariage** les pages 53 à 58 ensemble.

En conclusion de la tempête d'idées

L'animateur présente la courbe érotique.

(Le matériel d'animation « la courbe érotique » est disponible dans la zone membre au www.projetmariage.ca)

Voici l'explication de la courbe érotique :

- ✓ *L'homme et la femme partent de deux points différents mais se rejoignent en cours de route. Il est important que chaque partenaire ait le goût d'aller vers l'autre afin de le découvrir mieux et de se laisser découvrir par l'autre.*
- ✓ *La sexualité évolue et change avec l'âge, nos rencontres amoureuses sont toujours vivantes puisqu'on apprend de plus en plus à se connaître comme couple.*
- ✓ *La sexualité est aussi un langage, une façon de communiquer; comme tout mode de communication, c'est quelque chose qui s'apprend, où la perfection n'existe pas et où la progression a toujours sa place.*
- ✓ *Enfin, avec un brin d'humour, nous pourrions comparer les hommes à un poêle à gaz ; au moment qu'il est allumé, il est prêt à fonctionner, tout feu tout flamme et dès que tu l'éteints, c'est fini. Quant à la femme, elle est comme un poêle à bois, il faut d'abord y mettre du petit bois qui fait de la braise puis après une grosse bûche qui donne une belle flamme qui dure longtemps et qui s'éteint lentement.*

L'animateur peut conclure avec une présentation visuelle (Power Point ou autre) du tableau à la page 56 du **Projet Mariage**, «Avoir du sexe» et « Faire l'amour ». Il peut aussi demander à un couple d'en faire la narration à voix haute.

Exploration de mon vécu affectif et sexuelle : **Réflexion individuelle et partage en couple**

- ✓ *Depuis le début de la session, nous parlons beaucoup de communication. Le fait que nous soyons des êtres sexués différents rend plus complexes nos tentatives de communication. La sexualité demeure une façon privilégiée pour les amoureux de s'exprimer mutuellement leurs sentiments et leur amour. Se regarder tendrement, se caresser affectueusement, se faire l'amour chaleureusement sont tous des moyens pour témoigner les liens profonds unissant un couple.*
- ✓ *Nous vous invitons donc à faire le point et à partager en couple sur la façon dont vous vivez votre sexualité, comment vous prenez soin de votre relation afin de la rendre plus harmonieuse et satisfaisante.*

L'animateur donne les consignes suivantes avant de commencer.

(Cette activité pourrait être faite à la maison si vous préférez ou si vous manquez de temps dans votre session. Prenez alors le temps d'expliquer les consignes aux participants pour les aider à réaliser l'activité à la maison).

- ✓ *Pour les prochaines _____ minutes, vous êtes invités à aller dans d'autres salles, dans vos voitures ou _____ pour faire le partage en couple de cette activité. Nous ne reviendrons pas sur cette activité en grand groupe.*
- ✓ *Je vous invite maintenant à répondre, de façon individuelle, aux questions de votre « PM » aux pages 151 à 156 pour elle, aux pages 157 à 162 pour lui.*
- ✓ *Par la suite, vous pourrez faire le partage en couple à la page 163 du « PM ».*
- ✓ *Je vous recommande de prendre de l'espace pour bien vivre cette activité de partage en couple lorsque vous serez prêts.*
- ✓ *Si vous êtes un couple qui n'a pas eu de relations intimes avant le mariage, vous devez faire les pages 139 à 150 du « PM ».*

Thème 3: Nous rencontrer toi et moi, rencontrer les autres et rencontrer Dieu: Vivre le sacrement du mariage

Objectifs généraux

Les participants seront en mesure:

- d'explorer leur relation personnelle avec Dieu,
- de définir leur vision de Dieu dans leur vie de couple,
- de connaître et d'approfondir leur engagement vers le sacrement de mariage selon la vision de l'église.

Présentation du thème

- ✓ *Le petit bébé qui naît porte en lui un amour pur, inconditionnel et sans jugement. Lors du baptême, il reçoit l'Esprit Saint et la promesse de ses parents, sa famille et la communauté de nourrir cet amour et l'éduquer avec les valeurs chrétiennes inspirées du vécu de Jésus. L'enseignement de Jésus au complet pourrait se résumer dans les mots tout simples qu'il a voulu nous laisser en héritage, qui sont: « Aimez-vous les uns les autres comme **Je** vous ai aimé.»*
- ✓ *Si vous êtes ici aujourd'hui, c'est que la foi vous habite et vous avez le désir de vivre et d'aimer à la façon de Jésus; un amour qui donne et qui pardonne, qui dure jusqu'à la fin des temps.*
- ✓ *Quand on regarde un homme et une femme qui s'aiment vraiment, on voit Dieu dans leurs yeux et on se dit tout bonnement :*

«C'est comme ça que Dieu nous aime ».

Activité 10: Qui est Dieu pour moi, pour nous?

Mise en situation

- ✓ Pour certaines personnes, Dieu ne se rencontre qu'à l'église. Et, comme elles n'y sont pas souvent, Dieu est presque un inconnu. Pour d'autres, Dieu se rencontre aussi dans la rue, dans les événements de la vie quotidienne, dans la beauté de la nature, etc. Pour d'autres, Dieu est en chacun de nous et il ne nous reste qu'à le découvrir. Il suffit d'avoir le cœur et les yeux ouverts.
- ✓ L'activité suivante propose de jeter un regard sur votre vécu personnel avec Dieu, celui que vous avez au sein de votre couple ou de votre famille actuelle.

🗣️ Qui est Dieu pour toi?

🗣️ Lui parles-tu de temps à autre?

Réflexion individuelle et échange en couple

L'animateur invite les participants à faire l'activité "Qui est Dieu pour moi, pour nous?"

- ✓ *Je vous invite maintenant à répondre aux questions dans votre **Projet Mariage** à la page 165 pour elle, à la page 169 pour lui et de faire le partage en couple par la suite aux pages 167 et 171.*

Retour en grand groupe

Par manque de temps, l'animateur pourrait inviter les participants à faire le reste de l'activité à la maison, après l'avoir expliqué:

Note : Pour aller plus loin, vous pourriez utiliser le texte de la parabole du fils retrouvé (Luc 15, 11-32) afin d'approfondir avec le groupe, ce texte qui présente l'amour infini d'un Père, aux pages 64-65 de votre **Projet Mariage**.

L'animateur peut animer une discussion avec des questions semblables aux suivantes:

🗣️ Comment avez-vous vécu cette activité?

🗣️ Avez-vous fait des découvertes pour votre couple?

- ✓ *Les couples qui décident d'inviter Dieu dans leur mariage posent un geste de foi. Ils croient que la grandeur de leur amour est un signe de la grandeur de l'amour de Dieu pour eux et pour tous les êtres humains.*

L'animateur peut conclure avec la prière:

Une pensée pour Dieu

*Si Dieu avait un frigo, il aurait ta photo dessus.
S'il avait un portefeuille, ta photo serait dedans.
Il t'envoie des fleurs tous les printemps,
Il t'envoie le soleil tous les matins.
Quand tu veux lui parler, Il t'écoute.
Il peut vivre partout dans l'univers,
mais il a choisi ton cœur.
Ne le vois-tu pas?
Il est fou de toi.
Dieu n'a pas promis des jours sans douleurs,
des rires sans chagrins,
le soleil sans la pluie, mais
Il a promis la force pour le jour,
le réconfort pour les larmes,
et la lumière pour le chemin.*

Auteur inconnu.

Activité 11: Construire ensemble en s'édifiant

Introduction:

L'animateur peut s'inspirer du texte suivant pour introduire ce volet.

- ✓ *Il est bon de se rappeler que la vie conjugale est d'abord une réalité terrestre et que le mariage existait et existe encore comme une réalité humaine, avant et indépendamment du sacrement. De plus, au premier chapitre de la Genèse, dès la création, se manifeste la beauté de la relation homme et femme, créés à l'image et à la ressemblance de Dieu (Gn 1, 27). Et Dieu vit tout ce qu'il avait fait : c'était très bon (Gn 1, 31).*
- ✓ *Donc, l'amour d'un homme et d'une femme a quelque chose de sacré qu'il faut respecter, dont il faut prendre soin. Bien plus que toute la dimension humaine, le mariage sacramentel est un engagement mutuel profond. Ce sacrement engage deux personnes, l'une envers l'autre, à vivre l'amour à l'image de Dieu, dans les jours de joie comme dans les jours difficiles.*
- ✓ *Vous êtes maintenant invités à emprunter un chemin qui permet de valider votre projet de vie de couple et de vous édifier dans et vers l'AMOUR véritable. Évidemment, vous serez mis régulièrement à contribution. Ce ne sera pas seulement de la théorie. Vous aurez à choisir, à décider jusqu'où vous voulez aller dans votre vie de couple comme sacrement de l'amour matrimonial.*

Mise en situation

L'animateur invite les participants à répondre à voix haute sur les questions suivantes. Il peut compléter avec l'information placée en **Note** après chaque question.

🗣 *Est-ce qu'il y a des personnes ici qui sont bonnes dans la construction ou les rénovations?*

🗣 *Lorsque vous préparez un projet comme la fabrication d'un nouveau patio, d'une remise (cabanon) ou autre rénovation, que faites-vous en tout premier lieu?*

Note: calculer les prix du projet, vérifier le budget, faire un plan, planifier les étapes...

🗣️ *Qu'arrivera-t-il si vous commencez à bâtir un patio ou une maison et que vous n'avez pas bien posé les fondations?*

Note: le projet va s'écraser, tomber, s'écrouler ou ...etc.

Présenter la tour de Pise de façon visuelle par Power Point ou dans le manuel, à la p. 69 du « PM ».

🗣️ *Qu'est-ce ce que vous constatez de cette tour ?*

Note : elle est croche...

🗣️ *Quel parallèle pourrions-nous faire avec une vie de couple?*

Note : Une fondation solide basée sur une communication efficace est primordiale pour assurer la survie du couple particulièrement dans le partage des projets communs comme les enfants, la maison, le travail, l'éducation des enfants, etc....

L'animateur invite les participants à se rendre à la page 67 du manuel **Projet Mariage**. Vous pouvez demander à deux personnes (participants ou animateurs) de faire la lecture de la tour de Pise et le sacrement du mariage. L'homme pourrait lire le côté « la tour de Pise » et la femme pourrait lire le côté « le sacrement du mariage ».

- ✓ *Un projet de mariage se vit à deux, c'est une œuvre d'envergure et ça prend une vie pour réaliser ce projet. Notre construction est un peu comme la tour de Pise. Elle est rarement comme nous l'avions planifiée au début de la relation. Ce qui importe c'est de garder les objectifs du départ, de se réajuster au besoin et de s'assurer que l'autre construit toujours dans le même projet que moi. Ce projet de construction est un projet de couple et non un projet individuel. Il est donc prioritaire à ce stade, que votre projet soit bâti sur des fondations profondes et solides puisque le terrain de votre vie risque parfois d'être instable.*

** Vous pouvez inclure « le collage » de la tour détachable selon votre choix à cette étape. Vous pourriez offrir aux couples de construire de façon symbolique leur propre projet d'amour. **

L'engagement humain

- ✓ *L'amour d'un homme et d'une femme est tellement sacré que même dans la Bible, on trouve un texte qui mentionne de s'arrêter pour évaluer ses fondements. Il s'agit d'un texte qui parle d'une tour et de l'importance de s'asseoir.*

🗣️ *Est-ce que vous connaissez ce texte?*

🗣️ *Si oui, Lequel est-ce?*

Le texte biblique de la tour

L'animateur fait la lecture du texte à la page 173 du manuel **Projet Mariage**.

(Si possible utiliser un visuel. Les Équipes PACEM peuvent vous fournir le matériel.)

🗣️ *Qu'est-ce qui vous frappe, vous questionne ou vous étonne dans ce texte?*

Note : Même il y a 2000 ans, on croyait déjà à l'importance de réfléchir avant de faire un projet. Si on n'a pas des bases solides...

🗣️ *Pourrions-nous faire un parallèle avec la vie de couple et le texte de la tour?*

🗣️ *Si oui, lesquels ?*

Note: On doit avoir une base solide comme couple sinon on va s'écraser, « se séparer ».

- ✓ *Construire un projet ensemble exige du temps et du travail. Aujourd'hui, accepter de s'asseoir pour se dire ou se redire ce que nous sommes et les valeurs que nous portons, c'est un peu faire comme les personnes qui ont décidé d'investir pour stabiliser la tour. De plus, s'investir dans une relation, c'est lui permettre de se solidifier, même si parfois on a l'impression de perdre son temps. Comme le disait Antoine de Saint-Exupéry dans son livre *Le Petit Prince* :*

"C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante. "

Les 4 fondements du mariage chrétien

Démarche

À ce moment, vous pouvez choisir de vivre les 4 fondements du mariage chrétien en grand groupe ou diviser votre groupe en deux ou trois sous-groupe selon le nombre de couples (recommandé). Un couple animateur animera la même démarche dans chaque groupe.

Introduction

- ✓ *Pour l'Église, le mariage est beaucoup plus qu'une réponse à un appel humain, il est aussi une vocation, un sacrement.*
- ✓ *Tout être humain est enfant de Dieu et est fait pour aimer et être aimé. L'amour est donc une vocation innée. Un pommier donne des pommes, un bananier donne des bananes... Si je décide de ne pas partager mon fruit, il sèche et meurt. Il en est de même pour l'amour. L'amour partagé dans l'union conjugale permet l'épanouissement des personnes et contribue à bâtir un monde meilleur. Pour certaines personnes, l'épanouissement de cet amour sera dans un célibat assumé, une union libre ou le sacerdoce.*
- ✓ *Le mariage est un appel humain qui nous pousse l'un vers l'autre. Bien plus que l'attraction physique, il y a une force quelconque qui vous a poussé à choisir la personne assise à côté de vous, plutôt qu'une autre.*

L'animateur invite les participants à partager en utilisant les questions suivantes:

🗣 *Pourquoi avez-vous choisi votre conjoint (e)?*

Ou

🗣 *Qu'est-ce qu'il ou elle a que vous n'avez pas retrouvé chez les autres?*

🗣 *Est-ce que vous aimeriez nous le partager?*

L'animateur peut offrir à tous les couples du sous-groupe de répondre à la question.

Si vous avez choisi de faire l'activité en grand groupe vous pouvez demander à un ou deux couples, approchés au préalable, de partager et répondre à la question.

- ✓ ***Le mariage c'est aussi un appel divin***

🗣 *Pourquoi avez-vous décidé de vous marier à l'église ?*

Vous auriez pu choisir de vous marier avec un célébrant civil ou au palais de justice. Alors pourquoi avez-vous choisi l'église pour célébrer votre mariage.

L'animateur attend les commentaires des participants (Important)

- ✓ *Si vous êtes ici tous les deux afin de vivre cette session de ressourcement sur le sacrement du mariage, c'est qu'il y a une étincelle de foi ou une force quelconque, un besoin intime qui vous attire vers ce choix.*

- ✓ **Le mariage est un sacrement.**

🗣 *Que signifie un sacrement?*

- ✓ *Un sacrement est un signe qui nous rappelle la présence de Dieu. Notre point de repère le plus concret est la vie de Jésus. En choisissant le mariage à l'église c'est choisir Jésus comme exemple, un rappel à vivre notre amour à l'image de Dieu, tel que Jésus nous l'a montré; un amour qui donne et qui pardonne, un amour plus fort que tout, qui nous soutient dans les moments difficiles et nous apporte le bonheur au quotidien.*

🗣 *Est-ce que vous pouvez me nommer les autres sacrements? L'animateur complète en nommant: le baptême, le pardon, l'eucharistie, la confirmation, le sacrement du mariage et le sacrement des malades. Ce sont tous des signes qui nous rappellent la présence particulière de Dieu.*

- ✓ *Si aujourd'hui vous demandez un mariage à l'Église catholique, c'est entre autres, parce que vous avez été baptisés. Je vous propose donc d'appuyer votre choix sur le roc* qui représente votre baptême et du solide.*

L'animateur place le visuel du roc sur le sol au centre des gens.

(*Le matériel pour l'animation des 4 fondements est disponible dans la zone membre au www.projetmariage.ca)

- ✓ *On veut bâtir notre mariage comme notre tour de Pise. On s'assure d'avoir une fondation solide bâtie sur le roc. Je vous propose cette table pour représenter la solidité du couple. Chacune des pattes représentera un élément de la fondation de votre projet de mariage. Le dessus de la table représente notre couple que nous allons déposer sur le roc (visuel). À chaque étape, vous l'avez deviné, nous allons ajouter une patte.*
- ✓ *Ce qui fait la validité d'un mariage, c'est le consentement des époux. Le « oui je le veux ! » Par ces mots, nous nous engageons à qui et à quoi? Les époux s'engagent mutuellement, en présence de Dieu et devant la famille et la communauté, à vivre un amour **libre, fidèle, fécond et durable**. Voilà les 4 fondements du sacrement de mariage tel que l'Église catholique l'entend.*
- ✓ *Vous avez déjà, ou complétez bientôt votre enquête pré-nuptiale avec un membre de votre paroisse. Dans une des parties de ce document qui se nomme : « Déclaration d'intention », vous retrouverez les 4 fondements du mariage catholique puisque, pour l'Église, votre choix doit être appuyé sur ces quatre éléments.*

**** Collage de la tour selon votre choix ****

LES 4 FONDEMENTS DU MARIAGE CATHOLIQUE

LIBERTÉ

- ✓ *Un amour « libre »!*

Q *Qu'est-ce que ça veut dire pour vous?*

L'animateur laisse les participants réagir.

- ✓ *Faire un choix libre implique opter pour renoncer à d'autres choses, à ma vie de célibataire ou à vivre comme si j'étais encore seul(e). C'est aussi dire non à tous les autres hommes ou toutes les autres femmes qui croiseront notre route. Choisir, c'est aussi opter pour _____ préférer à _____.*
- ✓ *Dans l'élément « liberté », entrent en jeu les motifs de se marier et le choix d'un ou d'une partenaire plutôt qu'un autre. La préparation au mariage est le moment propice de revoir les éléments sur lesquels vous avez fondé votre décision.*

Activité : Les motifs de se marier

L'animateur peut faire la lecture des motifs à la page 175 du **Projet Mariage** ou demander la participation de la salle pour faire la lecture. Il peut aussi choisir un visuel comme le Power Point si c'est disponible.

Q *Qu'est-ce que vous remarquez de ces motifs?*

Ils sont un peu négatifs. Quoique ces motifs ne soient peut-être pas parmi les primaires, ils peuvent se retrouver parmi les secondaires.

Q *Si je fais une liste de motifs de dix énoncés, est-ce possible que dans les dix, je retrouve : « pour faire plaisir à l'autre? »*

Réflexion individuelle et échange en couple

L'animateur invite les participants à faire l'activité dans « PM » aux pages 175 et 176. L'activité se fait, en premier lieu, de façon individuelle et ensuite, lorsque vous serez prêts tous les deux, vous pourrez échanger vos réflexions. La liste est loin d'être complète et pour cette raison, vous êtes invités à prendre cette opportunité d'exprimer vos propres motifs personnels.

Q *Selon vous, quelles sont les bonnes raisons pour qu'un couple décide de se marier?*

✓ Selon Claude Michaud, prêtre et psychologue, dans les familles qui vivent un taux de satisfaction le plus élevé, les trois éléments (motifs) suivants sont présents. L'animateur fait la lecture des trois motifs. (avoir un visuel sur PowerPoint ou sur le tableau)

a. La volonté de développer une intimité profonde avec la personne choisie en réponse au besoin d'aimer et d'être aimé, auquel se rattachent deux désirs étrangement indéracinables, la permanence et l'exclusivité.

b. Le désir de faire de son projet de couple une réussite affective.

c. Le désir de fonder un foyer pour avoir des enfants.

🗣️ Que pensez-vous de ces trois autres motifs?

Activité: Choix de partenaire

✓ L'amour ouvre la porte au désir de connaître et de partager son espace amoureux avec la personne X plutôt que Y. Qu'est-ce qui nous pousse à faire ce choix pour le meilleur et pour le pire, pour toujours.

✓ Il peut arriver, plus ou moins consciemment, que les couples choisissent leur partenaire à cause de ce qu'il/elle projette, ce qu'il/elle apporte ou parce qu'il/elle vient combler un besoin.

L'animateur présente les différentes situations de partenaire en utilisant un visuel Power point ou en faisant la lecture du **Projet Mariage** à la page 179.

✓ J'aimerais vous faire remarquer que la vie est peuplée de haut et de bas. Les dimensions de partenaire sont appelées à changer pour s'adapter aux situations dans la vie du couple. Par exemple, si je perds mon emploi, pour un certain temps mon conjoint (e) peut être mon partenaire portefeuille. Le problème survient lorsque c'est la raison primaire de notre choix, au point de sacrifier nos besoins en amour et en tendresse ou de passer notre vie dans ce style de partenaire. Bien que le partenaire équivalent soit le modèle souhaitable, il est évident que c'est difficile de passer notre vie dans cette dimension. À certains moments de notre vie de couple, l'un devra être la personne forte qui supporte l'autre dans ses moments de turbulence personnelle.

L'animateur invite les participants à compléter la première partie de l'activité en répondant, de façon individuelle, à la question en haut des pages 180 et 182 du « PM ».

Vous pourrez ensuite échanger en couple à partir des questions qui suivent votre réflexion personnelle. Vous découvrirez ainsi les raisons profondes de votre choix.

- ✓ *En conclusion, j'aimerais ajouter que le mariage ne fait pas de l'autre ma possession. Aimer l'autre, c'est entre autres lui permettre d'advenir, c'est-à-dire de favoriser les occasions qui vont lui permettre de devenir la personne qu'elle est vraiment.*
- ✓ *Sur la déclaration d'intention, il est écrit ceci sur la liberté: « Au jour de mon mariage, devant la communauté chrétienne, principalement représentée par mes parents et amis, je vais m'engager en pleine liberté, sans contrainte de la part de qui que ce soit et en présence de Dieu à créer avec mon conjoint (e) une véritable communauté de vie et d'amour telle que l'entend l'Église, consacrée par le Christ dans le sacrement du mariage.*

L'animateur demande à un participant de placer la patte de la liberté.

🗨 *Maintenant que j'ai la liberté dans ma vie de couple, est-ce que mon couple est assez solide pour notre vie future?*

🗨 *Qu'est-ce que vous reprenez de la liberté?*

LES 4 FONDEMENTS DU MARIAGE CATHOLIQUE

FIDÉLITÉ

Q *Qu'est-ce que ça signifie la fidélité pour moi, pour toi?*

- ✓ *La fidélité commence toujours en soi, c'est-à-dire il faut être fidèle à qui je suis, mes valeurs et mes besoins d'abord. On ne peut renier nos valeurs fondamentales car, un jour ou l'autre, elles feront surface et l'autre ne nous reconnaîtra plus. Il importe d'être vrai et authentique.*
- ✓ *La fidélité à l'autre est bien plus que physique. C'est aussi lui être présent (e), lui accorder une place exclusive et totale dans sa vie. C'est s'intéresser à ce que l'autre vit, à ses projets, ses rêves, ses joies et ses déceptions. Ainsi, si je me laisse envahir par mon travail, mes passe-temps ou mes engagements bénévoles, je suis infidèle envers mon conjoint ou ma conjointe et à notre projet de couple.*
- ✓ *Être fidèle à notre projet, à notre engagement, c'est croire en nous, en notre capacité de surmonter les difficultés. C'est aussi d'être conscient que les crises font partie de la vie, mais qu'elles sont là pour nous permettre de nous réajuster et de continuer la route en étant encore plus forts. Être fidèle à notre projet c'est accepter de demander et de donner son pardon.*
- ✓ *C'est aussi décider d'investir du temps pour faire de notre vie de couple une réussite. C'est être immergé dans l'amour et dans la foi en l'autre, et ce, pour toujours.*

Activité du pardon - démarche

Des objets symboliques seront utilisés pour nous aider à visualiser et bien vivre l'expérience du pardon. Chaque couple aura en main une corde (bout de laine) et une paire de ciseaux. Le bout de corde représente notre relation de couple.

Le couple animateur fait d'abord, une démonstration de l'activité «expérience de pardon» en utilisant une situation d'infidélité qu'il a vécue et qu'il est prêt à partager.

Le couple animateur tient chacun son bout de corde et l'un d'eux débute avec un témoignage d'infidélité « au projet ». En court de route, il coupe la corde pour signifier que la relation a été coupée.

Le partenaire qui a commis l'infidélité demande à l'autre, son pardon.

Le pardon est la seule et unique façon de réparer la coupure dans la relation de couple et de commencer le processus de guérison.

La personne blessée donne son pardon. Le couple fait un nœud dans la corde signifiant la réparation de la blessure et le début de la guérison.

En accordant son pardon, la personne dit à l'autre qu'il l'aime plus que la faute qu'il a commise et qu'il (elle) veut continuer à cheminer dans l'amour avec lui (elle). L'animateur fait observer aux participants que la corde est plus courte, représentant le rapprochement du couple.

Si nous tirons très fort sur la corde, elle se brisera juste à côté du nœud, laissant ainsi le nœud intact. **Lorsqu'un pardon est bien fait, il est durable.**

- ✓ *Certains pardons sont plus difficiles que d'autres et dans ce cas, on pourrait penser aux couches d'un oignon. Il y a des pardons qui demandent du temps, des efforts et du travail de part et d'autre pour être bien faits. Demander pardon doit dépasser les paroles et être appuyé par des actions concrètes pour changer et s'améliorer.*
- ✓ *Lorsque l'on aime vraiment, on veut y mettre tous nos efforts pour réparer ce qui est brisé en prenant des actions concrètes et sincères.
Demander pardon exige beaucoup de courage et une grande humilité.
Donner son pardon est une grande marque d'amour.
Le nœud représente le pardon demandé et reçu qui laisse une cicatrice permettant à l'amour de continuer à grandir. Proposition : Mettre la chanson : "Toi et moi" de la chanteuse Annie Villeneuve*
- ✓ *Voilà ce que nous vous proposons de vivre avant le mariage.*

Les animateurs s'assurent que chaque couple a son bout de corde et ses ciseaux. L'animateur invite les participants à s'éloigner dans la salle ou même à l'extérieur pour bien vivre cette expérience. Expliquer aux participants l'importance de prendre le temps nécessaire pour bien vivre l'expérience du pardon. Cet exercice n'est certainement pas banal et mérite toute l'attention et le temps dont ils auront besoin. Aviser le groupe que la session recommencera lorsque la majorité des personnes seront revenues dans la salle.

Pour aller plus loin... Lire dans le livre **Projet Mariage** les pages 74-75.

- ✓ *Sur la déclaration d'intention, il est écrit sur la fidélité ceci : « je m'engage à être pour mon époux (se) un véritable soutien et à tout faire pour que notre amour, don de Dieu, grandisse dans une fidélité totale. Je m'engage à travailler avec lui (elle) à l'évolution de nos présentes relations interpersonnelles, afin que ces relations enrichissent constamment notre amour et notre vie à chacun. »*

L'animateur demande à un participant de placer la patte de la fidélité.

🗨 *Maintenant que j'ai la liberté et la fidélité dans ma vie de couple, est-ce que mon couple est assez solide pour notre vie future?*

*** Collage de la tour selon votre choix ***

🗨 *Qu'est-ce que vous retenez de la fidélité?*

LES 4 FONDEMENTS DU MARIAGE CATHOLIQUE **FÉCONDITÉ SPIRITUELLE**

🗣️ *Qu'est-ce que ça signifie pour moi la fécondité spirituelle?*

🗣️ *Est-ce que vous croyez que vous êtes pratiquant?*

🗣️ *Savez-vous la différence entre pratiquant et célébrant?*

Être pratiquant c'est vivre au quotidien en posant des gestes d'amour et de charité humaine basés sur nos valeurs chrétiennes.

Être célébrant, c'est nourrir ma foi en assistant à une célébration dominicale.

- ✓ *L'amour est un don, la fécondité est le don du don. La mission du couple est de rayonner par leur amour, de donner la vie en étant des artisans de paix et de charité, dans leur famille et la communauté. C'est ainsi que le monde pourra se transformer pour être plus à l'image de Dieu et de son enseignement. Soyez féconds et prolifiques, c'est-à-dire généreux, créatifs et fructueux. Le couple ne doit pas se refermer sur lui-même, en considérant son amour comme quelque chose de privé : le monde, la société, l'Église ont besoin de leur amour.*
- ✓ *La fécondité spirituelle, c'est entre autres, reconnaître et développer la vie de Dieu en nous afin d'être les témoins de son amour.*
- ✓ *Je vous propose d'explorer les 4 axes de la pratique chrétienne. Vous pouvez utiliser les pages 186-187 dans le **Projet Mariage**. L'animateur invite les participants à faire la lecture des 4 axes du fondement de la fécondité spirituelle.*
- ✓ *Maintenant, je vous demande de cocher ensemble les éléments de cette liste que vous pratiquez dans votre vie.*

🗣️ *Lequel de ces axes avez-vous besoin de développer?*

🗣️ *Lequel avez-vous développé le plus?*

- ✓ *Il semble important de développer ces quatre aspects afin de favoriser la croissance de notre foi. Les 4 axes de la fécondité spirituelle sont comme les roues d'une auto. Si vous n'avez que deux ou trois roues ça risque d'être difficile de rouler. Il serait utopique de croire que nous pouvons vivre les 4 axes de façon égalitaire. Il importe donc, de respecter l'autre tout en l'aidant dans son cheminement.*

- ✓ *En pratiquant vos valeurs chrétiennes en famille et dans la communauté, vous montrez à vos enfants comment aimer à la manière de Jésus. En leur parlant de Lui, en priant avec eux ils apprennent à Le connaître et Lui faire confiance. Le soir, laissez vos enfants choisir les histoires et quelquefois ils choisiront le petit livre de la vie de Jésus. De cette façon, vous contribuez à leur éducation de la foi et vous leur transmettez vos valeurs chrétiennes. Quoique certaines églises prennent en charge les enfants le dimanche, il est très important, pour les enfants, de vivre leur foi à la maison.*
- ✓ *Notre relation avec Dieu et la façon d'entrer en relation avec Lui est très personnelle et dépend grandement de notre éducation et de notre expérience. La foi par contre, a besoin des autres pour se nourrir, grandir et être féconde. Une foi vécue en communauté continue de s'épanouir et de s'enrichir. Par contre, vécue isolément, elle reste fermée sur elle-même et porte moins de fruits. Le véritable amour demande de se décentrer de soi, d'ouvrir notre cœur pour accueillir l'autre sans le juger d'aucune façon. Jésus nous a montré le pouvoir infini du pardon et la force incroyable du partage de nos talents avec les autres, au service de l'amour.*
- ✓ *Sur la déclaration d'intention, il est écrit sur la fécondité ceci : « je choisis de donner la vie et j'accueillerai dans l'amour les enfants qui naîtront de notre amour. Avec mon époux (se), je les éduquerai humainement et chrétiennement, avec le meilleur de moi-même. Je crois que notre amour nous appelle à toujours nous dépasser en nous mettant au service des autres dans notre foyer, dans la société et dans la communauté chrétienne, en travaillant avec tous pour plus d'amour, de justice et de paix. »*

Pour aller plus loin... lire les pages 79-80-81 du **Projet Mariage**.

Demander à un participant de placer la patte de la fécondité.

- ✓ *Maintenant que j'ai la liberté, la fidélité et la fécondité dans ma vie de couple.*

🗨 *Est-ce que mon couple est assez solide pour notre vie future?*

** Collage sur la tour selon votre choix**

🗨 *Qu'est-ce que vous reprenez de la fécondité?*

LES 4 FONDEMENTS DU MARIAGE CATHOLIQUE

LA DURÉE

Q *Quand je dis que je m'engage « pour le meilleur et pour le pire » ou « aux jours de joie comme aux jours difficiles », qu'est-ce qui pourrait être le pire ou le plus difficile à vivre pour un couple aujourd'hui? (laisser réagir les participants)*

- ✓ *La maladie, l'invalidité, la mort d'un enfant, la faillite, l'infidélité, un grave accident, un feu.*
- Q** *Est-ce que je reste ou je pars?*
- ✓ *Vous savez que vivre une crise signifie que le couple a besoin de se réajuster pour continuer sa route. Une crise ne doit pas nécessairement finir en rupture. Dans certaines situations, le pardon est la seule porte vers la réconciliation et la guérison. Attention, le pardon ne doit pas être à sens unique. La violence conjugale ne doit pas faire partie du « pire » à accepter, car elle détruit l'amour en plus de constituer un danger pour la personne violentée.*
- ✓ *S'engager pour la vie, c'est possible ; toutefois, c'est à chaque jour qu'on doit renouveler son « oui ». L'un des grands défis de la vie conjugale c'est de ne pas tomber dans l'habitude, se prendre pour acquis et de croire qu'on ne changera jamais. L'ajustement dans un couple est l'histoire de toute une vie.*
- ✓ *On n'est jamais à l'abri de l'échec ou d'une rupture. C'est pour cette raison que nous devons soigner l'amour qui nous unit l'un à l'autre. Pour se faire, il est essentiel de se réserver du temps de qualité pour notre couple.*

Activité: Les grands secrets de la durée.

- ✓ *En regardant ces couples qui célèbrent 30, 40, 50 et même 60 ans et plus de mariage, on ne peut faire autrement que se demander quels sont leurs grands secrets. Bien que l'amour soit au cœur de toute relation de couple, elle ne peut, à elle seule, assurer la survie du couple.*

Q *Alors sur quoi, pensez-vous, repose leur succès?*


L'animateur invite les participants à partager leurs idées sur le sujet et il les écrit sur le tableau.

Après avoir recueilli les réponses des participants, il poursuit en ajoutant:

- ✓ *Voici quelques réponses que j'ai recueillies:*
- ✓ *Michel et Annie - 35 ans de mariage. Nous avons eu un bon exemple dans mes parents. Il faut apprendre à mettre de l'eau dans son vin. On ne prend jamais de grosses décisions à moins d'être sûrs que les deux sont à l'aise avec la décision finale. Parfois ça prend du temps mais une fois la décision prise, on y embarque tous les deux. On ne peut blâmer l'autre en cas d'un malheur.*
- ✓ *Paul et Gisèle - 49 ans de mariage. C'est accepter l'autre comme il est. C'est en passant beaucoup de temps avec ma belle-mère avant son décès que j'ai compris les racines de mon mari et le vrai sens d'où il vient. Avec le temps vient la sagesse et on apprend à apprécier l'autre pour toutes les belles choses qu'il est et que c'est impossible de changer son ADN. C'est la sérénité qui s'installe et permet à l'amour de grandir et de toujours continuer à s'épanouir jusqu' à la fin des temps.*
- ✓ *Annette et Valmore - 55 ans de mariage. Tu te maries pour faire de l'autre une meilleure personne. Le mariage est le lieu pour aider l'autre, pour donner et aimer. Et les partenaires se rendent compte qu'en aidant l'autre, on s'aide soi-même. En donnant, on reçoit. En aimant, on est aimé.*
- ✓ *Yvon et Georgia - 63 ans de mariage. C'est de toujours régler les conflits avant de se coucher et ne jamais se coucher fâchés. On continue à parler, on parle fort, on pleure, on se demande pardon et on s'embrasse avant de dormir.*

Conclusion

- ✓ *En regardant toutes ces réponses, on se rend compte que chaque couple a des idées différentes sur la clef de leur succès, la preuve qu'il n'y a alors pas de recette universelle. Chacun doit travailler pour découvrir son propre chemin. Un seul élément me semble commun: la bonne volonté de chacun à toujours travailler ensemble pour faire grandir leur amour.*

 *Qu'en pensez-vous?*

Activité - la durée

- ✓ *Je vous invite à réaliser le 1^{er} temps de l'activité à la page 189 dans votre **Projet Mariage**.*
- ✓ *La durée n'est pas une épreuve, au contraire, elle est une chance pour le couple. C'est comme la tour que nous construisons pendant cette session, il y a toujours des étages en construction.*

Pour aller plus loin... lire les pages 83-85 du « PM »

- ✓ *Sur la déclaration d'intention, il est écrit sur la durée ceci : « je veux par cet engagement réciproque, établir entre nous un lien sacré que rien, durant notre vie, ne pourra détruire. Je crois que dans le sacrement du mariage, Jésus s'engage avec nous et consacre notre projet. Avec lui, nous pourrons répondre à son appel. Je m'y emploierai, éclairé (e) par l'évangile, nourri (e) par les sacrements, soutenu (e) par l'Église. »*

L'animateur demande à un participant de placer la patte de la durée.

- ✓ *Maintenant que j'ai la liberté, la fidélité, la fécondité et la durée dans ma vie de couple.*

🗣️ *Est-ce que mon couple est assez solide pour notre vie future?*

**** Collage sur la tour selon votre choix****

🗣️ *Qu'est-ce que vous reprenez de la durée?*

En conclusion :

L'animateur place une bouteille de vin et deux coupes à vin sur le visuel.

- ✓ *Voici une bouteille de vin et deux belles coupes en verre. On pourrait dire que nous sommes un peu comme ces coupes. Nous devons se porter attention l'un à l'autre, pour ne pas se basculer et tout casser.*
- ✓ *Le bon vin, de son côté, a besoin de soin pour bien vieillir et développer son arôme et sa saveur à son plein potentiel. Plus il vieillit, plus il a de la valeur pour son vignoble et les dégustateurs de vin. La température d'entreposage est contrôlée à point et on prend soin d'enlever la poussière sur les bouteilles ou les déplacer au besoin. Il en va de même pour le couple puisque chacun doit prendre soin de l'autre.*
- ✓ *Nous souhaitons donc ressembler à du bon vin, plus nous vieillirons ensemble, plus nous aurons du goût et de la valeur.*

Le texte biblique du grain de blé

L'animateur présente une croix assez grande pour que tous puissent la voir. Vous pouvez aussi utiliser une image sur un PowerPoint.

🗣️ *Qu'est-ce que cette croix signifie pour vous? À quoi cette croix vous fait penser? (un tuteur, se tenir droit, le lien entre l'homme, le père et l'ouverture aux autres)*

- ✓ *La croix c'est le don de l'amour qui va jusqu'au bout. Jésus est mort sur la croix pour nous sauver parce qu'il nous aime. Le couple qui s'engage dans l'amour emprunte une route qui ne promet pas toujours d'être facile et sans embûche. À long terme, il est sûr de rencontrer des moments de tempêtes et des défis à relever.*

🗣️ *Qu'est-ce que ça veut dire pour vous « LE DON, DONNER SA VIE? »*

- ✓ *Être fidèle à notre engagement envers l'autre et ce jusqu'au bout. Être là pour l'autre dans les moments de gloire comme dans les moments difficiles. Être fécond en se décentrant de soi pour s'ouvrir à l'autre et aux autres.*

** Collage de la croix sur la tour selon votre choix **

L'animateur invite les participants à lire le texte biblique: « **Le grain de blé** », de la page 191 du « PM »
Il est bon d'avoir un visuel Power Point ou autre du texte biblique et l'animateur le lit à haute voix avant de poser la question suivante:

🗣️ *Qu'est-ce qui vous frappe, vous étonne ou éveille des questions dans ce texte?*

- ✓ *Notre relation de couple et notre foi sont parfois secouées par nos misères humaines et on se dit: pourquoi Dieu a-t-il permis une telle tragédie (la mort d'un enfant, un accident grave, la perte de tous nos avoirs dans une inondation, etc.)? Pourtant, c'est souvent dans les pires situations de désastre que ressortent les plus belles histoires d'amour, de fraternité humaine et de petits miracles de vie. On dit alors: une chance que ..., ça aurait pu être pire. C'est là qu'on réalise que Dieu n'est pas responsable des malheurs du monde mais il est là pour nous porter, nous soutenir et nous faire grandir, comme personne et comme couple dans notre amour et notre foi.*

🗣️ *Pourrions-nous faire des parallèles avec la vie de couple et le texte du grain de blé?*

🗣️ *Si oui, lesquels?*

- ✓ *Face aux petites et grandes épreuves de la vie, chacun est appelé à mourir de son petit moi, tout comme le grain de blé, afin d'être sacrement de l'amour conjugal et se mettre au service de l'autre et des autres. Au-delà des épreuves et des souffrances de la vie, il y a un monde de paix et d'amour fraternel à bâtir. Ainsi, en s'oubliant pour aider les autres, nous permettons au grain de blé de mourir pour faire fructifier les fruits de l'amour, la compassion et ainsi transformer le monde afin qu'il ressemble plus à Dieu. C'est la mission que Jésus nous a confiée. L'Église nous propose les 4 axes de la pratique chrétienne comme exemple à suivre: l'éducation de la foi, la fraternité, l'engagement et la célébration.*

Vivre le sacrement du mariage au quotidien

- ✓ *C'est aimer à l'image du Christ, donner sa vie pour l'autre car, pour être sacrement de l'amour conjugal, il faut être deux à le vouloir.*
- ✓ *C'est un choix librement consenti.*
- ✓ *C'est la croix de la fidélité qui invite le pardon et permet au couple de durer.*
- ✓ *C'est dire oui je le veux dans les moments de gloire comme dans les moments sombres.*
- ✓ *C'est l'un des plus beaux cadeaux que le couple puisse se donner.*
- ✓ *En conclusion, le Don c'est devenir meilleur pour soi, pour ses enfants, pour notre conjoint si les deux le veulent.*

Le texte biblique du sel et de la lumière

L'animateur présente une boîte de carton vide ou plein de sel domestique. Il demande aux participants :

🗣 *À quoi sert le sel dans la vie de tous les jours?*

(Le sel représente de la saveur, aide à la conservation des aliments, soigne les blessures, fait fondre la glace...)

🗣 *Pourrions-nous faire un parallèle avec la vie de couple? Si oui, lequel?*

- ✓ Investir du temps et des efforts pour donner du goût à notre couple. Préserver l'intérêt, faire des activités de plaisir ensemble (souper intime...)
- ✓ Être présent pour notre conjoint, s'intéresser à lui et à ce qu'il fait.
- ✓ Être un soutien pour l'autre, et ce dans toutes les situations.

L'animateur présente ensuite une lanterne ou une lampe à l'huile. De préférence, ayez une vraie lampe qui fonctionne; puis demandez aux participants :

🗣 *À quoi ceci peut servir dans la vie de tous les jours?*

(Guider, éclairer, sortir de la noirceur pour voir la beauté, réchauffer, etc.)

🗣 *Est-ce que l'on peut faire le parallèle avec une vie de couple?*

🗣 *Si oui, lequel?*

- ✓ *Nous pouvons être la lumière l'un pour l'autre, celle-ci sert à éclairer et guider l'autre dans ses moments sombres.*
Nous pouvons être la lumière par des gestes de réconfort et de chaleur humaine.
Nous pouvons être la lumière qui aide l'autre à voir la beauté dans tout ce qui nous entoure, en particulier l'amour que nous partageons.

L'animateur propose la lecture du texte "Le Sel et la lumière", de la page 192 du **Projet Mariage**.

🗣 *Qu'est-ce qui vous frappe, vous questionne ou vous étonne dans ce texte?*

- ✓ *Premièrement, il nous dit que nous sommes le sel de la terre et que si nous perdons de la saveur comment pourrions-nous reprendre cette saveur. Il en est de même pour notre couple. Si l'on se perd de vue, si on ne prend pas soin de notre amour, comment pourrions-nous revenir en arrière et se retrouver en amoureux. Nous deviendrons alors, « fades » et sans saveur.*

- ✓ *Deuxièmement, « quand on allume une lampe ce n'est pas pour la mettre sous le boisseau, mais en la plaçant sur son support où elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison ». Le couple est ainsi appelé à briller et à rayonner par leurs bonnes actions et en vivant leur amour à l'image de Jésus. Lorsqu'on veut éclairer une pièce, on met la lampe au centre de la pièce pour que tous puissent la voir. Notre amour n'est pas fait pour être caché mais il doit plutôt rayonner et inspirer le monde (Faire un lien avec la fécondité).*
- ✓ *Troisièmement, notre couple, tout comme la tour de Pise, a besoin d'une fondation solide pour surmonter les intempéries du temps et durer. L'Église nous propose d'appuyer notre projet d'amour sur le roc de notre baptême et de vivre notre mariage bien ancré sur les 4 fondements.*

🗨 *Est-ce que vous pouvez me les nommer?*

🗨 *Qu'est-ce que Dieu voulait signifier en nous disant « **nous sommes le sel de la terre** »?*

(À partir de notre baptême et de la foi qui nous habite, nous sommes le fruit de cette terre, le fruit de Dieu et pour cela, nous avons le devoir d'aimer à la manière du Père.)

Activité: Le sel et la lumière

L'animateur invite les participants à prendre la page 193 pour elle et 195 pour lui du « PM ».

- ✓ Vous êtes invités à écrire dans le carré gris:

🗨 *Comment puis-je ajouter de la saveur et de la lumière à la vie de mon partenaire, dans notre vie de couple? Ou comment puis-je être sel et lumière pour mon couple et pour ma famille?*

L'animateur peut terminer avec la pensée suivante :

- ✓ *Tout comme Jésus a laissé ses empreintes dans le cœur des chrétiens, nous sommes appelés à laisser nos empreintes dans le cœur de tous les humains que nous croiserons sur notre route, en étant féconds. En se tournant vers les autres avec des gestes de tendresse et d'amour, je suis le bon sel de la terre. En vivant ma vie à l'image de Jésus, je suis la lumière qui guide, réconforte et éclaire.*

Pour aller plus loin...lire la page 195 du « PM » (une alliance avec...).

- ✓ *Toute la Bible est une histoire d'amour dans laquelle DIEU veut constamment faire alliance avec nous, son peuple. Dans cette histoire, il y a entre autres un homme et une femme remplis de bonne volonté et un Dieu Père débordant d'amour inconditionnel. Nous, de notre côté, nous sommes toujours libres de dire : « oui, je le veux ».*

Activité 12 : La lettre d'amour

Démarche

Il sera nécessaire de déplacer les participants dans une autre salle pour faire cette activité afin de permettre aux autres animateurs de décorer et préparer la salle pour le repas d'amoureux. Les participants doivent prendre toutes leurs choses car ils ne pourront pas revenir dans cette salle d'ici le souper. Certains locaux ont la chance d'avoir une autre salle pour le repas intime et les participants n'auront pas à se déplacer. « Il est préférable de séparer les femmes des hommes pour cette activité ».

L'animateur explique l'activité de la lettre d'amour.

- ✓ *Depuis le début de la journée, nous avons voulu créer des situations qui vous ont permis d'exprimer, d'échanger et de partager en utilisant différents moyens de communication.*
- ✓ *La prochaine activité vous permet d'expérimenter un autre moyen de communication : celui de l'écriture. Pour les amoureux, la communication écrite est une façon particulière d'entrer en relation intime avec soi-même et avec l'autre, en utilisant les mots écrits. Elle constitue une opportunité unique de vivre une expérience profonde pour le couple.*
- ✓ *Bien que la parole nous permette de partager des idées, avoir des discussions intéressantes et satisfaisantes, elle ne répond pas à tous les besoins en communication. Lorsque vient le temps de partager mes sentiments les plus intimes, mes pensées profondes, j'ai besoin de faire le silence à l'intérieur de moi, pour choisir les mots qui témoignent le plus exactement de mes sentiments et de ma pensée. Les bruits extérieurs, les interruptions et l'expression faciale de l'autre sont souvent des distractions m'empêchant d'aller au fond de ma pensée et de me dire en entier.*
- ✓ *En communiquant par écrit, nous nous donnons une opportunité d'aller au bout de nos mots que l'autre pourra lire et relire afin de mieux comprendre ou savourer un message d'amour.*

Directives

L'animateur distribue du papier et une enveloppe à chaque participant.

Les participants sont invités à expérimenter ce mode de communication en écrivant une lettre d'amour à leur partenaire.

Séparer les hommes des femmes afin de permettre à chacun de vivre l'expérience dans l'intimité propre.

Chacun doit identifier le nom du destinataire sur l'enveloppe afin que l'équipe puisse envoyer les lettres d'amour à la bonne personne.

- ✓ Vous avez environ 20 minutes et veuillez rester dans vos salles respectives lorsque l'activité sera terminée.

Un animateur recueillera vos enveloppes lorsque vous aurez terminé.

Activité 13 : La préparation de votre célébration de mariage

Démarche

Préalablement, nous proposons aux membres des équipes d'animation de communiquer avec leurs paroisses pour connaître certains détails afin de faciliter cette activité.

Les hommes et les femmes peuvent être assis ensemble pour cette activité.

- ✓ *J'aimerais vous guider et même essayer de répondre à certaines questions que vous portez au sujet de votre célébration de mariage.*
- ✓ *Certaines personnes n'ont pas encore rencontré la personne responsable du dossier mariage de leur paroisse.*
- ✓ *Au départ, vous devez savoir que celui qui a le dernier mot face à votre célébration est celui qui la présidera (un prêtre ou un diacre).*
- ✓ *Je vous suggère de préparer une liste de chants « sur une clef USB ou sur un CD » avant la rencontre avec le président de votre célébration afin de lui présenter vos propositions. Sachez que les chants profanes (exemple : On va s'aimer encore, du chanteur Vincent Vallière, L'essentiel de Ginette Reno) peuvent être acceptés selon le président.*
- ✓ *Vous aurez besoin de 5 chants minimum pour votre célébration.*
- ✓ *De nos jours, la quasi-totalité des églises n'accepte plus les confettis ou les pétales de roses. Une des raisons est simple : c'est qu'il faut ramasser après. Certaines paroisses acceptent moyennant un montant d'argent ou demandent qu'une personne le fasse après votre départ. D'autres sont totalement contre.*
- ✓ *Il y a des tonnes de façons différentes d'entrer à l'église lors de votre mariage. La règle est toujours présente, c'est le président qui doit l'accepter. Vous pouvez proposer vos idées.*
- ✓ *Je vous suggère de demander une pratique avec votre célébrant. Cela vous rassurera grandement face à l'inconnu.*
- ✓ *Il n'est pas recommandé d'offrir des anneaux à vos enfants lors de votre mariage ou plutôt pendant la célébration. Certains couples demandent cette option lorsqu'ils sont en situation de couple en famille recomposée. Il faut savoir que c'est le couple qui s'unit dans la foi et pas les enfants. Rien ne vous empêche de faire ce geste en dehors de la célébration.*

- ✓ *Lors de la rencontre avec le ou la responsable de votre paroisse pour votre mariage, vous recevrez normalement le livre : “Une fête pour votre amour”.*
- ✓ *Dans ce livre vous pourrez choisir les prières et les lectures qui seront utilisées à votre mariage.*
- ✓ *Vous aurez aussi normalement besoin de désigner deux personnes pour faire la lecture lors de votre mariage.*
- ✓ *Si ce n’est pas déjà fait, vous devez choisir un ou une témoin pour votre mariage. Il n’est pas obligatoire de choisir votre père, c’est à vous de décider.*
- ✓ *Certains couples choisissent d’écrire leurs vœux pour la célébration. Il est important d’avertir le président de votre mariage et il introduira cette démarche au mariage.*
- ✓ *Je vous rappelle que lors de votre mariage, c’est vous qui êtes les ministres de votre mariage et c’est d’ailleurs le seul des sacrements à avoir cette particularité. Les mots que vous prononcerez scelleront votre alliance. Alors, ne négligez pas la portée des mots : « Oui, je le veux! ». Ils sont le fondement même de votre engagement. Le prêtre ou le diacre est la personne choisie par l’église pour accueillir et être témoin de votre engagement.*

🗨 *Est-ce que vous avez d’autres questions auxquelles je pourrais essayer de répondre?*

- ✓ *Vous savez que je n’ai pas toutes les réponses, mais l’important c’est de vous préparer avant la rencontre avec le président de votre mariage.*

Activité 14 : La célébration de la Parole

Démarche

La célébration débute avec une musique douce.

Salutation par la personne qui préside.

Au début de cette célébration, prenons le temps de nous mettre en présence du Seigneur :

Inviter **quelqu'un** à venir allumer le cierge pascal.

Inviter les participants à faire le signe distinctif des chrétiens:

- ✓ **« Au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit. » Amen.**
- ✓ *Que Dieu notre père et le Seigneur Jésus-Christ présents au milieu de nous et dans sa Parole nous gardent unis dans son amour.*

Chant : selon votre désir!

(Proposition : Nous autres, Deux Frères ou Seulement l'amour, Don Juan ou On va s'aimer encore,
Vincent Vallières)

L'animateur invite les couples désignés à venir déposer sur le sol, les items suivants qui ont servi tout au long de la session. L'animateur reçoit et explique chaque item.

Le Roc :

- ✓ *Le Roc : représente notre baptême*
- ✓ *Le baptême signifie notre foi en Jésus le Christ, notre guide et notre roc sur lequel on s'appuie comme chrétiens.*

La table :

- ✓ *Le dessus de la table symbolise votre projet de mariage. Les quatre pattes de la table représentent les quatre fondements du sacrement de mariage assurant ainsi sa solidité. La signature de l'enquête nuptiale signifie que vous êtes prêts à vous engager l'un envers l'autre, à vivre un amour libre, fidèle, fécond et durable tel que l'Église l'entend dans les quatre fondements.*

La nappe :

- ✓ *En examinant la table de plus près, on peut admirer tous les efforts et le travail faits par le couple pour assurer la solidité et la durée de leur projet. Nous allons donc y déposer une nappe blanche pour la protéger et conserver sa beauté.*

Les coupes de verre :

- ✓ *Les coupes de verre représentent notre fragilité humaine comme personne unique et comme couple. Il importe donc d'aller puiser nos forces à la source de notre foi, dans le baptême et de nous appuyer sur la fidélité du Seigneur pour nous guider dans un amour à son image.*

Le pain :

- ✓ *Le pain représente le don de Dieu, son fils mort sur une croix pour nous sauver du péché. Le bon pain nourrit non seulement le corps, mais il est surtout la nourriture du cœur et de l'âme de tous les chrétiens qui croient dans l'amour inconditionnel de Dieu et du pouvoir infini du pardon. L'animateur peut citer l'extrait du Notre Père, interprété par Guy Lebel.
« Cette force intérieure qu'exige le pardon, pourrais-tu me la donner, comme du bon pain? Le pain du courage et de l'humilité, voudrais-tu me le donner aussi? Pour savoir que j'existe pour toi et que tu existes pour moi...que le bonheur de mon couple est important pour toi. Peut-être que si j'y crois je saurai comment pardonner... pardonner jusqu'à 77 fois 7 fois »*
- ✓ *C'est aussi un clin d'œil à notre texte du grain de blé. L'importance de se tourner vers l'autre...*

Le vin :

- ✓ *Dans le mariage, nous pouvons aussi être comme ce bon vin. Plus il vieillit, plus son arôme et sa saveur se développent, plus il a du goût et de la valeur. Toutefois, en lui donnant la chance de vieillir, il y a de fortes chances qu'un peu de poussière s'accumule sur la bouteille ou qu'on ait besoin de la déplacer, de temps à autre. Dans le fond, chaque fois que vous acceptez d'être dérangés dans vos habitudes, chaque fois que vous prenez du temps pour vous deux, comme vous le faites en ce moment, vous vous donnez la chance de vieillir ensemble et de devenir meilleurs. Alors, c'est à vous de décider si vous voulez être comme un bon vin ou une pinte de lait avec une date d'expiration.*

Le sel :

- ✓ *Tout comme un bon repas doit être assaisonné de sel pour lui donner de la saveur, le couple a aussi besoin d'agrémenter son quotidien par des gestes de tendresse et d'attention l'un envers l'autre, afin de garder sa saveur et son intérêt.
Aussi chaque membre du couple peut se servir du sel comme agent de conservation, en mettant des efforts concrets pour préserver l'intégrité de leur relation et assurer la durée de leur projet.*

La lumière :

- ✓ *Toute personne a besoin de lumière, un jour ou l'autre. Elle nous éclaire dans les ténèbres de la vie et nous guide comme un phare pour nous ramener au bon port. La chaleur de la lumière sert aussi à réchauffer et préparer nos cœurs à donner et recevoir l'amour. Puisque vous avez choisi le mariage à l'église, ça veut donc dire que vous avez choisi le Seigneur pour votre phare et vous avez le désir d'être les témoins de son amour dans vos valeurs et vos gestes.*

Maintenant, l'animateur remet un cierge à chaque personne en lui disant : je t'invite à être lumière du monde. Par la suite, dans le silence, l'animateur invite chaque couple à venir l'allumer au cierge pascal, représentant le Seigneur qui nous a éclairés par l'Esprit Saint tout au long de la fin de semaine.

Les couples choisis sont invités à venir faire une prière universelle en signe de remerciements :

- ✓ *Nous répondrons après chaque prière :*

« Ô Seigneur, entends notre prière ».

(1) *Pour tous les couples qui connaissent un amour grandissant, qu'ils sachent toujours le nourrir et t'en remercier; Seigneur, nous te prions.*

« Ô Seigneur, entends notre prière ».

(2) *Pour tous les couples qui ont déjà vécu une session semblable à la nôtre et pour tous les couples du monde entier, qu'ils découvrent la bonté et la douceur de ton amour; Seigneur, nous te prions.*

« Ô Seigneur, entends notre prière ».

(3) *Pour toutes les personnes que nous connaissons et qui connaissent des difficultés dans leur amour; Seigneur, nous te prions.*

« Ô Seigneur, entends notre prière ».

(4) *Pour nous tous ici présents qui avons eu la chance de découvrir que tu es au cœur de notre amour pour nous aider à le réussir; Seigneur, nous te prions.*

« Ô Seigneur, entends notre prière ».

(5) *Pour l'Église, qu'elle demeure toujours fidèle au témoignage d'amour dont elle est héritière; Seigneur, nous te prions.*

« Ô Seigneur, entends notre prière ».

✓ *Je vous invite à vous placer en rond et à vous tenir par la main. Nous pourrions réciter la prière que Jésus nous a enseignée pour nous adresser au Père. Cette prière est : « Le Notre-Père » ou écouter la chanson Notre-Père, EXO.*

✓ *Je demande maintenant au Seigneur de tous nous bénir.*

Au nom du Père,

Du Fils

Et du Saint-Esprit.

Amen!

Proposition : On termine avec cette chanson ou une autre :

« Seulement l'amour » de Don Juan

Activité 15 : Le repas des amoureux

Démarche

La salle a été préparée préalablement par les animateurs. Les participants mangeront en tête à tête, lumière tamisée, musique douce, le tout agrémenté de vin et de bonne compagnie. Dépendant du budget de la session, les animateurs peuvent servir le repas ou être servi par le traiteur.

Juste avant d'ouvrir la porte ou avant d'entrer pour la soupe, l'animateur peut dire ceci:

- ✓ *Nous approchons de la fin de notre session. Vous savez, nous voulons être cohérents avec tout ce dont nous avons parlé tout au long de la session. Nous avons eu le plaisir, plus tôt, de partager un repas avec vous, en grand groupe.*
- ✓ *Nous sommes maintenant heureux de vous offrir un repas intime, en tête à tête avec votre amoureux ou avec votre amoureuse.*
- ✓ *Profitez de ce temps pour vivre une expérience de qualité. Nous souhaitons que vous ne parliez pas avec les autres couples afin de respecter leur intimité et la vôtre.*
- ✓ *Je vous souhaite bon souper... Vous pouvez entrer...*

Juste avant de servir le dessert, l'animateur peut prendre la parole pour dire :

- ✓ *Excusez-moi, j'espère que vous passez un beau moment. Nous avons reçu du courrier pour vous.*

Les animateurs distribuent les lettres d'amour en même temps que le dessert afin de ne pas déranger les participants durant la lecture de leurs lettres d'amour.

Vous terminez le repas par la suite.

Facultatif, à la discrétion des animateurs à la fin du repas: les couples fiancés sont invités à danser un Slow sur une musique choisie à cet effet. Les couples animateurs se joignent aux fiancés pour danser.

Activité 16 : La synthèse de la session

Démarche

L'animateur fait un retour sur les attentes des participants inscrites sur la feuille au début de la session. Vous pouvez faire la lecture des énoncés en demandant aux participants si la session a répondu à l'attente en question. Lors de la synthèse, si des attentes n'ont pas été comblées, une référence aux sections du cahier qui leur a été remis pourrait leur être fournie et les couples seraient invités à compléter leur démarche.

L'animateur effectue ensuite une synthèse des objectifs et du contenu du programme afin de faciliter l'évaluation de la session. En se servant de l'horaire, l'animateur peut évoquer chacune des activités vécues durant la session, en donnant un court compte-rendu des éléments et des sujets traités. Les participants sont ainsi plus en mesure de faire une évaluation juste et à point de leur expérience.

L'animateur peut ajouter tout autre sujet vu, s'il y a lieu.

On a vu aussi lors de cette session...

 *Est-ce que nous avons répondu à vos attentes?*

Activité 17 : L'évaluation écrite de la session

Démarche

L'objectif est de rassembler les commentaires des participants et d'être en mesure de faire des correctifs lors d'une prochaine session. Les animateurs remettront les feuilles d'évaluations à chaque personnes pendant que l'animateur de cette activité mentionnera les points suivants :

- ✓ *Maintenant que la session est terminée, nous avons besoin de connaître votre appréciation.*
- ✓ *Ce document nous aide à toujours être à l'affût des besoins et des réalités des futurs mariés qui participent à nos sessions.*
- ✓ *Cela nous permet d'identifier et comprendre pourquoi une activité a moins bien fonctionné et de nous réajuster.*
- ✓ *C'est aussi une manière saine de demeurer de bons animateurs.*
- ✓ *Vous trouverez au début de l'évaluation une invitation à devenir animateurs avec nous. Si vous cochez oui ou peut-être, nous vous rappellerons pour valider votre choix dans quelques mois.*
- ✓ *L'expérience est vraiment intéressante et enrichissante. Une formation est disponible. Bien sûr vous serez entourés et soutenus par une équipe expérimentée et vous aurez le privilège de faire partie de la grande famille PACEM.*
- ✓ *Après avoir terminé l'évaluation, les participants sont invités à se rendre dans une autre salle et prendre place parmi les chaises qui ont été placées en cercle.*
- ✓ *Les participants sont avisés de conserver leur pochette, le bâton témoin, le livre **Projet Mariage** et toutes les feuilles et photocopies.*
- ✓ *Les crayons, les cocardes, les « blocs de feuilles » sont conservés au local des animateurs.*

Activité 18 : L'évaluation verbale de la session

Démarche

Préalablement, vous aurez placé le nombre de chaises exact en forme de cercle pour que tous puissent se voir. Ne pas oublier d'ajouter les chaises pour les animateurs.

- ✓ *Au début de la session, je vous ai dit que vous n'étiez pas obligés de parler. Heureusement, vous avez parlé tout au long de la session. Mais, comme je l'ai indiqué au début, il y avait deux moments où nous vous demandons de parler. Nous y sommes.*
- ✓ *Je veux que chaque personne puisse donner son appréciation face à la session.*
- ✓ *L'approche de cette activité est inspirée des « scouts ». Pour ce faire, je vais donner la parole à la personne qui me fera signe. Lorsque vous avez terminé de parler, vous devez dire : **J'AI DIT**, ce qui veut dire, je n'ai plus rien à dire. Lorsque tout le monde aura eu la parole, je demanderai si quelqu'un veut ajouter quelque chose. Par la suite, je donnerai la parole aux animateurs et je terminerai en fermant la boucle du partage « de la parole ». Pendant l'activité, je prendrai note de vos commentaires et suggestions afin que l'équipe d'animateurs puisse faire les ajustements lors des prochaines sessions au besoin.*

🗣️ *Avez-vous bien compris les consignes?*

Dire les quatre questions en même temps, à la suite l'une de l'autre.

- ✓ *Voici ce qu'il serait intéressant de connaître à la fin de cette session :*

🗣️ *Comment vous repartez?*

🗣️ *Qu'est-ce que vous avez aimé?*

🗣️ *Comment c'était dans l'ensemble?*

🗣️ *Est-ce que vous avez bien compris les consignes?*

Note : Il n'est pas nécessaire de répondre à toutes les questions, cependant cela orientera légèrement les participants afin qu'ils sachent quoi dire ou à quoi répondre dans l'évaluation verbale.

Il serait idéal qu'un autre animateur ou animatrice soit secrétaire pendant l'activité.

- ✓ *À vous la parole...*

Activité 19 : Remise des attestations et conclusion de la session

Démarche

- ✓ *Notre session est terminée et avant de quitter, toute l'équipe d'animation se joint à moi pour vous souhaiter un beau mariage et longue vie. Puissiez-vous vivre cet engagement en toute liberté, fidélité, fécondité et le plus longtemps possible.*

Les attestations sont remises aux participants.

Dépendant de vos arrangements pour les salles, vous pouvez demander de l'aide aux participants pour ranger les chaises et les tables.

Les membres de l'équipe d'animation se placent à la porte de sortie pour souhaiter un bon mariage aux couples qui quittent.

Avant de partir, les animateurs peuvent se rassembler pour lire ensemble les évaluations écrites. Ils peuvent aussi choisir de se revoir à un temps ultérieur pour en faire la lecture. Dans ce cas, il est bon de prévoir cette rencontre dans un futur rapproché, pendant que les détails de la session sont encore frais dans notre mémoire.

Liste des choses à faire pour la préparation de la session

Nous avons préparé une liste exemplaire des tâches à faire lors de la préparation d'une session.

1. Réserver le traiteur pour le dîner et le souper.
2. Préparer une liste des achats divers à faire avant la session (faire inventaire du matériel : **bâton témoin, cocardes, pochettes, crayons, papiers et enveloppes pour la lettre d'amour, feuilles blanches pour écrire, cierge pascal et chandelles pour chaque couple, feuilles d'arbre pour l'animation, crayons-feutre, attestations, livres Projet mariage...**).
3. Faire une liste pour les collations et assigner un couple ou une personne pour faire l'épicerie.
4. Vérifier que les acomptes des participants ont été encaissés et rejoindre les gens qui ne l'ont pas fait.
5. Vérifier le Power Point et faire les changements qui auront été proposés lors de la dernière session. Chaque couple animateur est responsable de faire ses changements et sa préparation personnelle.
6. Vérifier la feuille de route pour s'assurer que les animations sont toutes bien déterminées.
7. Avoir un ~~bon~~ radio (système de son).
8. S'assurer d'avoir un canon (projecteur), un écran blanc et un ordinateur portable pour le visuel.
9. Vérifier les cartons qui seront utilisés comme visuel.
10. Prévoir le chant-thème, la musique d'ambiance pendant le travail personnel et le chant pour la célébration.
11. Vérifier l'inventaire des feuilles de tableau-conférence pour la sexualité, les attentes et autres animations. Aussi un support pour le tableau.
12. Prévoir une table pour les animateurs, les collations et une pour le matériel.
13. Prévoir un lutrin pour l'animation.
14. Prévoir une cafetière qui propose plusieurs tasses à café et des verres.
15. Vérifier les piles de la lanterne et l'état de la boîte de sel.
16. Vérifier la quantité de laine pour l'animation du pardon.
17. Vérifier la quantité de « gomme bleue » pour coller des affiches sur les murs.
18. Prévoir une lampe ou une chandelle par table si possible.
19. Prévoir une table et deux chaises par couple dans la salle.
20. Vérifier la possibilité de placer les chaises dans une autre salle pour les formes géométriques.
21. Prévoir les photocopies de la session telles que celles des évaluations écrites et les formes géométriques.
22. Prévoir des petites chandelles *selon la célébration de la parole*.
23. Réserver la date pour la réservation des salles pour l'an prochain.

Informations importantes :

Plusieurs outils d'animation sont maintenant disponibles pour tous les membres de l'association Les Équipes PACEM (anciennement la **F**édération **N**ationale des **S**ervices de **P**réparation **M**ariage). Une section membre est disponible sur le site internet : www.projetmariage.ca et la plupart des outils sont gratuits pour les membres de notre association.

Pour devenir membre :

C'est gratuit et très simple : [www.projetmariage.ca /section membre](http://www.projetmariage.ca/section%20membre)
« Certaines conditions peuvent s'appliquer »

Exemples d'outils disponibles sur notre site internet à la section membre:

- Le guide d'animation
- Fiches d'inscription à une session
- Fiches d'évaluation d'une session
- Prières
- Affiches, images et Logo
- Les différentes politiques
- Fiche de demande de formation pour les animateurs
- Des ressourcements pour les animateurs
- L'attestation pour la participation à une session des Équipes PACEM
- Une proposition d'un Power Point (visuel) d'une session
- Bien plus encore...

Pour plus d'informations : vous pouvez consulter un membre de l'équipe nationale PACEM. Les coordonnées de ces personnes se retrouvent sur le site internet www.projetmariage.ca à l'onglet : « nous joindre ».

Merci spécial au comité de relecture
Julie Blackburn
Jocelyne Guénard
Jacques Lacasse
Julie Drouin
Alain Lavoie

Siège social :
C.P. 20053, Rosemont, Trois-Rivières,
Québec, G8Z 4T9
Téléphone : 514-260-5591
directiongenerale@projetmariage.ca
www.projetmariage.ca
www.inventairepourcouple.com

ISBN: 978-2-9810407-4-9