



Fédération Nationale  
Centres de Préparation au Mariage

## ACCOMPAGNEMENT DE VOTRE PROJET DE MARIAGE PENDANT LE CONFINEMENT



Fédération d'Associations régies par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901

Créée le 18-05-1967 - J.O. 31-05-1967 - SIRET 784 287 955 00024 - APE : 9499 Z - TVA : FR61 784 287 955 00024

8 bis rue Jean Bart - 75006 PARIS - Tél. : 01 45 48 26 72 - Fax : 01 45 44 24 98 - [federation.cpm@online.fr](mailto:federation.cpm@online.fr) - [preparation-mariage.info](http://preparation-mariage.info)



Ce livret d'accompagnement vous est confié par un couple animateur CPM, en accord avec le prêtre ou le diacre qui va vous marier.

En ce temps de confinement, votre préparation au mariage a été annulée. Vous êtes sûrement déçus, vous vous interrogez sur la date. Nous ne vous laissons pas tomber ! Nous souhaitons vous proposer ce cheminement à deux, avant de pouvoir, nous l'espérons, vous accueillir en groupe.

Vous y aborderez de nombreux thèmes de la vie de couple, en lien étroit avec le sacrement du mariage. Le sacrement du mariage relevant d'un dialogue approfondi avec vous, nous vous souhaitons de pouvoir l'aborder mieux encore, par la suite, lors d'une session CPM si c'est possible, et avec le prêtre ou diacre qui vous accompagne dans votre préparation.

Le programme ci-dessous est à réaliser sur 6 soirées (6 fiches). Pour vous mettre dans de bonnes conditions, nous vous conseillons de coucher les enfants, si vous en avez, de leur demander de rester dans leur chambre s'ils sont plus grands...

Vous pouvez vous retrouver autour d'une belle table avec des bougies et/ou autour d'un bon verre. Il est possible de commencer en discutant des journées que vous venez de passer ensemble.

Ensuite, prenez une fiche et laissez-vous guider, après avoir pris chacun un crayon, en ayant votre ordinateur près de vous pour les fichiers vidéo ou audio que nous vous proposons. Commencez par la fiche 1. Vous pouvez faire une fiche par semaine, une tous les deux ou trois jours... à votre convenance et selon vos disponibilités.

Les animateurs qui vous ont remis ce livret restent à votre disposition pour tout renseignement et toute question.

**Bon cheminement !**



## SOMMAIRE

**P. 3 - Fiche 1 : L'engagement**

**P. 6 - Fiche 2 : La liberté**

**P. 7 - Fiche 3 : La fécondité**

**P. 10 - Fiche 4 : La fidélité**

**P. 11 - Fiche 5 : Le pardon**

**P. 13 - Fiche 6 : L'indissolubilité**

**P. 15 - Annexes**

**P. 20 - Pour réfléchir au sacrement du mariage**



## FICHE 1 L'ENGAGEMENT

« S'engager avec l'autre de manière exclusive et définitive comporte toujours une part de risque et de pari audacieux... Ce « oui » signifie assurer l'autre qu'il pourra toujours avoir confiance, qu'il ne sera pas abandonné quand il perdra son attrait, quand il aura des difficultés ou quand se présenteront de nouvelles occasions de plaisirs ou d'intérêts égoïstes. »

Pape François, *La joie de l'amour* n° 132

Vous allez faire la promesse devant Dieu de vous lier pour toujours. Cet engagement est le socle d'une fondation nouvelle de votre couple.

Aimer à la manière de Dieu, c'est aimer dans la liberté, la fidélité, la durée, la fécondité. Ce sont là les quatre piliers du mariage chrétien.

**À écouter:** L'amour jamais ne passera, l'amour demeurera

<https://www.youtube.com/watch?v=WVNWwKuH6Fk&feature=youtu.be>

### **Pour apprendre à mieux se connaître**

Nous vous proposons deux exercices (pages 4 et 5). Si vous le pouvez, imprimez-les. Dans les deux cas, répondez chacun de votre côté, puis mettez en commun pour échanger. Prenez 10 mn maximum pour chacun des deux temps.

**Puis :**

### **Je réfléchis... Tu réfléchis..., nous échangeons à deux**

Répondez aux questions chacun de votre côté, puis mettez en commun :

- Quand avons-nous pris la décision de nous marier à la mairie et à l'église ? Dans quelles circonstances ? Dans quelle intention ?
- Que savons-nous de l'histoire de l'autre ? Quels sont les événements de notre histoire qui me marquent aujourd'hui ?

### **Temps de prière**

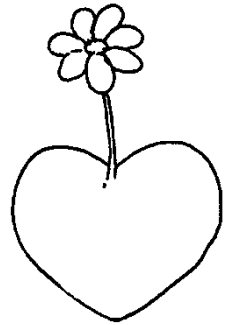
Vous pouvez prendre le texte de Saint Paul « L'amour jamais ne passera » (page 15) et/ou vous prendre la main pour dire le *Notre Père*, p 15 et <https://www.youtube.com/watch?v=uivf154s-SY>.

Le signe de croix vous permet de vous mettre en présence de Dieu. Vous pouvez allumer une bougie.

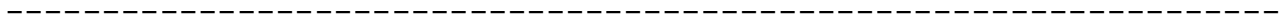


### Exercice 1

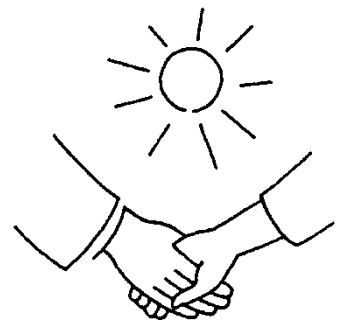
Ce que j'ai trouvé de beau en toi.....



Ce qui a changé en moi depuis que je te connais.....



Ce que j'ai trouvé de beau en toi.....



Ce qui a changé en moi depuis que je te connais.....



## Exercice 2

### Chacun écrit :

Les qualités que j'aime chez l'autre et ses défauts que j'aimerais qu'il/elle n'ait pas :

Les qualités que j'ai et pour lesquelles j'aimerais être aimé  
et les défauts avec lesquels je voudrais être aimé :

### Dialogue en couple après échange des papiers.

---

### Chacun écrit :

Les qualités que j'aime chez l'autre et ses défauts que j'aimerais qu'il/elle n'ait pas :

Les qualités que j'ai et pour lesquelles j'aimerais être aimé  
et les défauts avec lesquels je voudrais être aimé :

### Dialogue en couple après échange des papiers.



## FICHE 2 LA LIBERTÉ

« L'amour fait confiance, il préserve la liberté, il renonce à tout contrôler, à posséder, à dominer. Cette liberté qui rend possibles des espaces d'autonomie, d'ouverture au monde et de nouvelles expériences, permet que la relation s'enrichisse et ne se transforme pas en une obligation sans horizons. Ainsi les conjoints, en se retrouvant, peuvent vivre la joie de partager ce qu'ils ont reçu et appris hors du cercle familial. »

Pape François, *La joie de l'amour* n°115

À l'intérieur du couple, la liberté personnelle est chose précieuse. Ensemble et libre. Libres et liés.

**À écouter :** *Moi aimer toi* de Vianney

<https://www.youtube.com/watch?v=wmCeAmBpWoY>

### Les gros cailloux

<https://www.youtube.com/watch?v=KmlMB4U739s>

Regardez la vidéo (texte également page 16), puis dessinez chacun quatre gros cailloux que vous découpez. Sur vos cailloux vous inscrivez, chacun de votre côté, ce qui vous semble le plus important dans votre vie future, une idée par caillou. Mettez en commun, il y aura huit cailloux. Choisissez les quatre cailloux que vous allez mettre dans le bocal, ils représenteront les quatre éléments qui vous semblent les plus importants pour votre vie future.

**Puis :**

### Je réfléchis... Tu réfléchis..., nous échangeons à deux

Répondez aux questions chacun de votre côté, puis mettez en commun.

- Suis-je assez libre avec mon conjoint pour lui dire « oui » ? Pour lui dire « non » ?
- Est-ce que je me sens libre dans mes relations ? Dans mes choix professionnels ? Dans mes loisirs ? Dans mes finances ?
- Comment est-ce que je respecte la liberté de notre couple vis-à-vis des parents ? Des amis ? De la vie professionnelle ? Des loisirs ?

### Temps de prière

Vous pouvez lire le texte de Saint Jean (page 16) et/ou vous prendre la main pour dire un *Notre Père*. N'oubliez pas le signe de croix pour vous mettre en présence de Dieu. La liberté est d'accepter de venir s'abreuver à la source de l'eau vive...



## FICHE 3 LA FÉCONDITÉ

« Dieu lui-même a créé la sexualité qui est un don merveilleux fait à ses créatures... Le besoin sexuel des époux n'est pas objet de mépris. »

Pape François, *La joie de l'amour* n°150

Le couple est en premier lieu donneur de vie pour lui-même. Ce qui suppose que la vie sexuelle y trouve sa place. La vie sexuelle est parole pour le couple, nourriture. Le couple est aussi donneur de vie en accueillant l'enfant, les enfants, et en les éduquant. L'arrivée de l'enfant est un véritable cadeau. La fécondité du couple ne s'arrête pas à la maternité ou la paternité, elle se traduit également par l'ouverture de la famille au prochain.

**À écouter :** *Symphonie confinée – La tendresse* (paroles page 17)

<https://www.youtube.com/watch?v=rEjvRktXeis>

### **La fécondité du couple, la relation sexuelle dans mon couple**

Exercices 1 et 2 pages 8 et 9

**Puis :**

#### **Je réfléchis... Tu réfléchis..., nous échangeons à deux**

- Parlons-nous de notre désir d'enfants ? Parlons-nous des enfants qui sont nés ?
- Quelle éducation voulons-nous leur donner ? Humaine, spirituelle (baptême, caté...)?
- Savons-nous équilibrer le temps pour notre couple ? Pour nos enfants ?
- La fécondité, pour vous, comment se traduit-elle dans la vie de tous les jours ?

#### **Temps de prière**

Vous pouvez lire le texte de Saint Matthieu (page 18) et/ou vous prendre la main pour dire un *Notre Père*. N'oubliez pas le signe de croix pour vous mettre en présence de Dieu.

Au titre de son sacrement de mariage, le couple est invité à faire rayonner son amour, don de Dieu, autour de lui, grâce à son amour conjugal et familial. Cet amour est nourri et vivifié par la Parole de Dieu, la prière, les sacrements et la communauté.



## Exercice 1

### Les fécondités du couple

La fécondité du couple, c'est ce qui porte du fruit, ce qui fait grandir, ce qui donne envie d'inventer, de créer.

L'Église parle de fécondités au pluriel. Bien sûr, il y a les enfants, mais c'est aussi une fécondité qui fera que tout couple, même stérile, sera le lieu où la vie sera donnée, sera source de croissance.

Il y a plusieurs formes de fécondités du couple.

Ces photos illustrent ces différentes fécondités, sauriez-vous les reconnaître ?





Prenez 5 mn de réflexion à deux. Réponses page 17.

**2. FECONDITES**

L'Église parle souvent de « fécondité », d'utiliser au mieux nos dons, de ne pas les enfouir, de porter du fruit.

*Quelles sont les formes de fécondité du couple ?*

Les photos ci-après illustrent les différentes formes de fécondité du couple, sauriez-vous les reconnaître ?



Page 7



## Exercice 2

Imprimez ou recopiez ce tableau en deux exemplaires. Prenez un temps seul (10 mn environ), puis discutez ensemble de vos réponses.

« **Pour moi, la relation sexuelle, c'est ...** » : Cochez la/les cases pour vous

« **Je pense que pour toi, la relation sexuelle, c'est ...** » : Mettez-vous à la place de l'autre pour cocher la/les cases.

	Moi	Toi
Un ennui		
Un besoin		
Une pulsion		
Une réconciliation		
Une angoisse		
Quand on est jeune		
Un ressourcement		
Une récompense		
Important		
Donner		
Exercer un pouvoir		
Une rencontre		
Une habitude		
L'expression de mon amour		
Une douleur		
Un stress		
Une obligation		
Une détente		
Pas important		
Un plaisir		
De la frustration		
De la tendresse		
Autre chose		



## FICHE 4 LA FIDÉLITÉ

« Se donner du temps, du temps de qualité, qui consiste à écouter avec patience et attention, [...] Il faut s'assurer d'avoir écouté tout ce que l'autre avait besoin d'extérioriser..., se défaire de toute hâte, laisser de côté ses propres besoins et ses urgences [...] [L'autre] a besoin d'être écouté. Il veut sentir qu'ont été pris en compte sa peine, sa désillusion, sa crainte, sa colère, son espérance, son rêve. »

Pape François, *La joie de l'amour* n° 137 et 108

La fidélité à l'autre, la fidélité à un projet de vie n'est possible que si elle repose sur une véritable fidélité à soi. Pour cela, il est important qu'une complicité profonde s'établisse et évolue. Tout comme, il est nécessaire d'accepter nos différences homme-femme et de ne pas vouloir changer l'autre mais de l'accepter tel qu'il est. C'est avec et sur ces différences que nous pourrons bâtir notre avenir commun.

**À écouter :** « Je connais des bateaux » de Mannick

<https://www.youtube.com/watch?v=cUZHDYC5LHc>

Il n'y a pas mieux que la parole pour rentrer en contact avec l'autre.

**À regarder :**

Les trois pièges du couple de Jacques Salomé

<https://www.youtube.com/watch?v=a30fKSpvVw0>

L'écoute, la communication dans le couple

<https://www.youtube.com/watch?v=uw52U5tLB-Q>

**Puis :**

**Je réfléchis... Tu réfléchis..., nous échangeons à deux**

- Quels sont les mots, les gestes, les attentions qui font grandir, ressourcent notre amour ?

**Temps de prière**

Lisez le texte « L'amour, une route » de Michel Quoist (page 18) et/ou prenez-vous la main pour dire un *Notre Père*.



## FICHE 5 LE PARDON

« Je donne toujours ce conseil aux nouveaux époux : disputez-vous autant que vous le voulez. Si les assiettes volent, laissez-les. Mais ne laissez jamais la journée finir sans faire la paix. »

« Celui qui ne pardonne pas n'a pas la paix dans l'âme ni la communion avec Dieu. La douleur est un poison qui intoxique et qui tue ! Garder une plaie dans son cœur, c'est un geste autodestructeur. C'est de l'autophagie. Celui qui ne pardonne pas devient malade physiquement, émotionnellement et spirituellement. »

Pape François, Assise, octobre 2013

Pardoner n'est pas oublier. Pardoner, c'est reconstruire, parfois individuellement, inconditionnellement, une relation identique à celle que nous vivions avant une offense, un préjudice. Pardoner à son voisin une offense, c'est retrouver une qualité relationnelle comme elle était avant cette dernière. Pour Dieu, tout est pardonnable et cela nous dit précisément la nature de la relation d'amour que nous sommes appelés à vivre dans notre couple -en particulier- et comme chrétien, avec tous nos frères humains. Le pardon ouvre la porte à la réconciliation.

**À écouter :** « Pardon, Seigneur Pardon », chant de Sylvain Freymond (paroles page 18)  
<https://www.youtube.com/watch?v=zV35Cg8SJtA>

### **Entrer en conflit et en sortir, c'est...**

Nous vous proposons un exercice (page 12) à faire seul (10 mn), puis à deux (10 mn).  
Puis, lisez les douze propositions pratiques pour pardonner et se réconcilier.

**Puis :**

### **Je réfléchis... Tu réfléchis..., nous échangeons à deux**

- Est-il plus facile de pardonner ou d'être pardonné ?
- Qu'aurions-nous aujourd'hui à pardonner ?
- Quel pardon aurions-nous à demander à l'autre ?

### **Temps de prière**

Vous pouvez lire le texte de Saint Matthieu (page 19) et/ou vous prendre la main pour dire un *Notre Père*.



**Entrer en conflit c'est, pour moi :**

- Manifester sa mauvaise humeur.
- Estimer ne pas avoir de comptes à rendre.
- Penser que l'autre a tort de toute façon.
- Autre

**Gérer la crise c'est, pour moi :**

- Garder le sens de l'humour mais pas celui de la dérision.
- Accepter de ne pas avoir toujours raison.
- Présenter ses excuses, voire demander pardon.
- Autre

**Nous vous invitons à dire, avec vos mots, comment se vivent les conflits et comment ils sont assainis (réglés) chez vous.**

---

**DOUZE PROPOSITIONS PRATIQUES  
POUR PARDONNER ET SE RÉCONCILIER**

- 1 – M'accepter moi-même tel que je suis et me pardonner à moi-même.
- 2 – Diagnostiquer la blessure et sa profondeur.
- 3 – Éliminer le ressentiment.
- 4 – Voir ma part de responsabilité.
- 5 – Faire le premier pas, même si je pense que c'est à l'autre de le faire.
- 6 – Se parler et s'écouter calmement.
- 7 – Accepter l'autre tel qu'il est et ne pas le réduire à la faute commise.
- 8 – Dans la vérité, dire simplement sa blessure et son besoin d'être aimé.
- 9 – Chercher les points de conciliation.
- 10 – Accepter parfois l'aide d'un tiers et/ou de Dieu.
- 11 – Célébrer le pardon reçu et donné par un geste et des paroles.
- 12 – Croire fermement que pardonner vaut mieux qu'avoir raison.



## FICHE 6 L'INDISSOLUBILITÉ

« Celui qui aime n'envisage pas que cette relation puisse durer seulement un temps ; celui qui vit intensément la joie de se marier ne pense pas à quelque chose de passager ; ceux qui assistent à la célébration d'une union pleine d'amour espèrent qu'elle pourra durer dans le temps ; les enfants, non seulement veulent que leurs parents s'aiment, mais aussi qu'ils soient fidèles et restent toujours ensemble. »

« Il est nécessaire d'utiliser trois mots. Je veux le répéter, trois mots : s'il te plaît, merci, pardon. Trois mots clés ! »

Pape François, *La joie de l'amour* n° 123 et 133

Deux oui pour la vie, c'est faire du temps un allié pour une alliance. La tradition chrétienne donne une grande importance au mariage indissoluble. C'est un cadeau fait au couple qui désire aimer de manière durable.

**À écouter:** *Aimer c'est tout donner*, Natasha St-Pier (paroles page 19)

<https://www.youtube.com/watch?v=v7x9jqsmwf8>

### Construisons notre maison

Imprimez deux maisons, une pour chacun (schéma page 14), sinon, dessinez-la avec des couleurs. Faites-la d'abord seul puis comparez et discutez de vos choix. Il est important de s'entendre sur le sens des mots.

Si vous avez des enfants, vous pouvez leur proposer de construire la maison de leurs rêves, à un autre moment que pendant votre temps à deux, par exemple le lendemain pour un beau temps de partage en famille : <https://www.18h39.fr/articles/activite-enfant-maison-reves-papier.html>

**Puis :**

### Je réfléchis... Tu réfléchis..., nous échangeons à deux

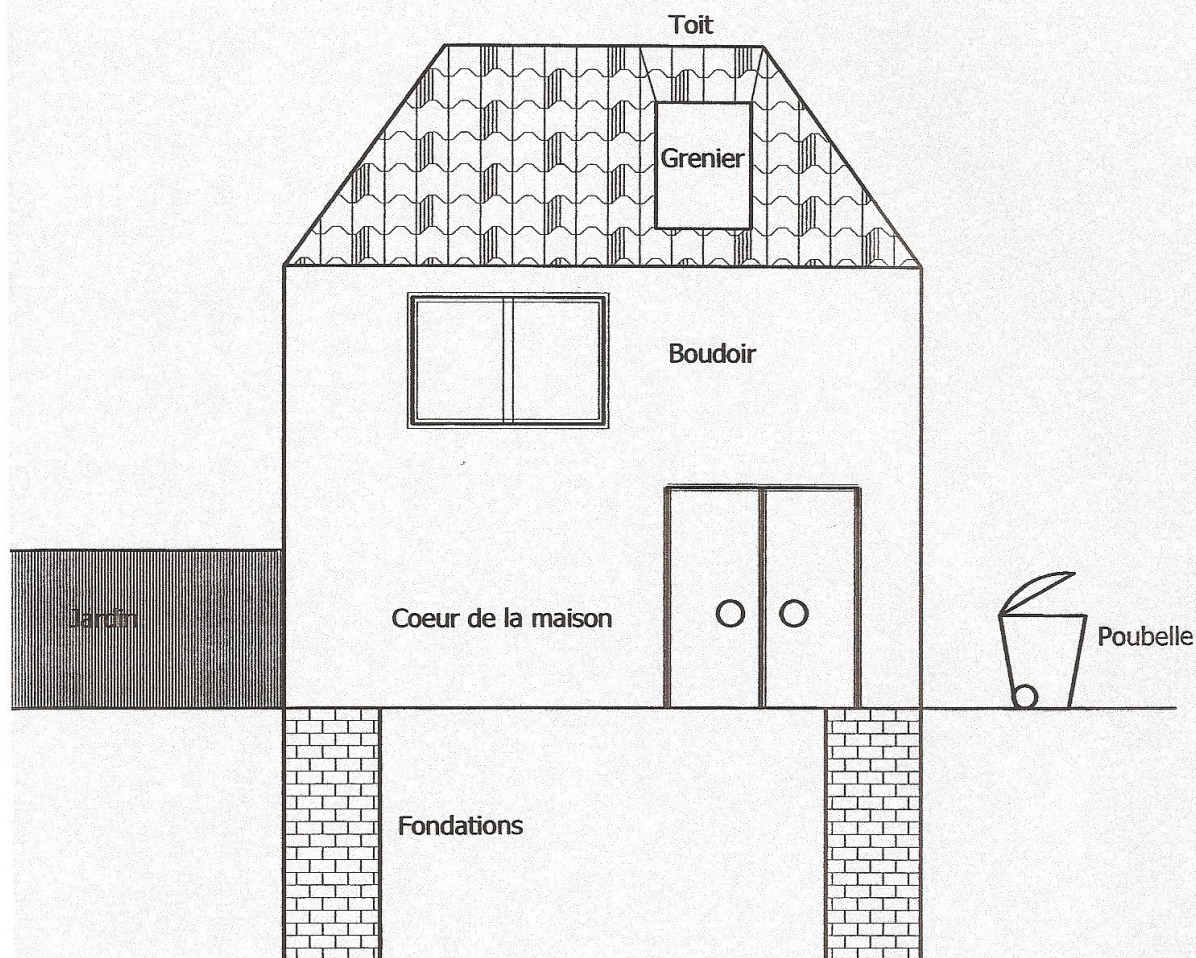
- Acceptons-nous de voir évoluer nos attentes, nos projets ? Et notre conjoint ? Comment ?
- Qu'inventons-nous pour lutter contre l'usure ? Quels rituels avons-nous pour faire grandir notre amour ?

### Temps de prière

Vous pouvez lire le texte *Les pas sur le sable* (page 20) ou simplement vous prendre la main pour dire un *Notre Père*. N'oubliez pas le signe de croix pour vous mettre en présence de Dieu.

Dans le sacrement de mariage, le Christ donne aux époux la capacité de se donner et de recevoir l'autre comme un don.

## Construisons notre "maison"



Compromis	Dispute	Sexualité
Travail	Routine	Amis
Foi	Enfants	Loisirs
Partage	Pardon	Fidélité
Dialogue	Confiance	Bénévolat
	Parents	

Le couple doit s'entendre pour placer les mots proposés sur les différentes parties de la maison.

Les fondations : c'est ce qui permet au couple d'être solide, de tenir debout.

Le cœur de la maison : c'est ce qui constitue le centre de la vie du couple.

Le boudoir : c'est ce qui appartient à l'intimité du couple.

La poubelle : c'est ce que le couple bannit de sa vie, n'accepte pas.

Le jardin : c'est ce que le couple partage avec son entourage.

Le grenier : c'est ce qui ne sert qu'occasionnellement dans la vie du couple.

Le toit : c'est ce dont on se débarrasse, mais que l'on peut encore récupérer au besoin.



## ANNEXES

### Fiche 1

#### Notre père

Notre Père, qui es aux cieux,  
que ton nom soit sanctifié,  
que ton règne vienne,  
que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.  
Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour.  
Pardonne-nous nos offenses,  
comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés.  
Et ne nous laisse pas entrer en tentation  
mais délivre-nous du Mal.  
Amen

#### Temps de prière

##### L'amour jamais ne passera

##### 1<sup>o</sup> Lettre de Saint Paul, 1 Co 13, 4-8

L'amour jamais ne passera, l'amour demeurera. L'amour, l'amour seul, la charité jamais ne passera, car Dieu est Amour.

Quand j'aurais le don de la science, et connaîtrais tous les mystères, parlerais-je les langues des anges, sans amour, je ne suis rien.

Si je donnais mes biens en aumône, si je livrais mon corps aux flammes, si ma foi déplaçait les montagnes, sans amour, je ne suis rien.

La charité est toujours longanime, ne tient pas compte du mal, la charité se donne sans cesse, ne cherche pas son avantage.

La charité ne jalouse personne, la charité jamais ne s'irrite. En tout temps, elle excuse et espère. La charité supporte tout.

Un jour les langues vont se taire, les prophéties disparaîtront. Devant Dieu le Seigneur notre maître, seul l'Amour restera.

Laissez-vous toucher par ces paroles, laissez-les retentir dans votre cœur... Laquelle vous touche particulièrement ? Partagez avec votre fiancé(e).





## Fiche 2

### Les Gros cailloux

Un jour, un vieux professeur rempli de sagesse s'adresse à ses élèves. Le vieux prof leur dit : « Nous allons réaliser une expérience ». Il prend un grand pot, qu'il pose délicatement en face de lui. Ensuite il prend une douzaine de cailloux qu'il met dans le grand pot. Lorsque le pot est rempli jusqu'au bord, il demande : « est-ce que le pot est plein ? » Tous répondent : « oui ».

« Vraiment ? ». Alors il prend un récipient rempli de graviers. et verse ce gravier sur les gros cailloux puis remue le pot. Les graviers s'infiltrèrent entre les gros cailloux jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof demande encore : « est-ce que le pot est plein ? » L'un des élèves répond : « probablement pas ! » « Bien » dit le professeur. Il prend alors un bac de sable qu'il verse dans le pot. Le sable remplit les espaces entre les gros cailloux et le gravier. Encore une fois il demande : « est-ce que le pot est plein ? » Cette fois, sans hésiter, les élèves répondent « Non ! ». « Bien ! » dit le vieux prof. Il prend alors un pichet d'eau et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof demande finalement : « Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? » Un des élèves, songeant au sujet du cours, répond : « cela démontre que, même lorsqu'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de chose à faire ».

« Non, dit le vieux prof, ce n'est pas cela ! la grande vérité que nous montre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous. »

### Temps de prière

#### Jean 4, 5-15

À vrai dire, ce n'était pas Jésus en personne qui baptisait, mais ses disciples.

Dès lors, il quitta la Judée pour retourner en Galilée.

Or, il lui fallait traverser la Samarie.

Il arrive donc à une ville de Samarie, appelée Sykar, près du terrain que Jacob avait donné à son fils Joseph.

Là se trouvait le puits de Jacob. Jésus, fatigué par la route, s'était donc assis près de la source. C'était la sixième heure, environ midi.

Arrive une femme de Samarie, qui venait puiser de l'eau. Jésus lui dit : « Donne-moi à boire. »

En effet, ses disciples étaient partis à la ville pour acheter des provisions.

La Samaritaine lui dit : « Comment ! Toi, un Juif, tu me demandes à boire, à moi, une Samaritaine ? » – En effet, les Juifs ne fréquentent pas les Samaritains.

Jésus lui répondit : « Si tu savais le don de Dieu et qui est celui qui te dit : "Donne-moi à boire", c'est toi qui lui aurais demandé, et il t'aurait donné de l'eau vive. »

Elle lui dit : « Seigneur, tu n'as rien pour puiser, et le puits est profond. D'où as-tu donc cette eau vive ?

Serais-tu plus grand que notre père Jacob qui nous a donné ce puits, et qui en a bu lui-même, avec ses fils et ses bêtes ? »

Jésus lui répondit : « Quiconque boit de cette eau aura de nouveau soif ;



mais celui qui boira de l'eau que moi je lui donnerai n'aura plus jamais soif ; et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant pour la vie éternelle. »  
La femme lui dit : « Seigneur, donne-moi de cette eau, que je n'aie plus soif, et que je n'aie plus à venir ici pour puiser. »

### Fiche 3

#### *La Tendresse*, Hubert Giraud / Noël Roux

On peut vivre sans richesse  
Presque sans le sou  
Des seigneurs et des princesses  
Y'en a plus beaucoup  
Mais vivre sans tendresse  
On ne le pourrait pas  
Non, non, non, non  
On ne le pourrait pas

On peut vivre sans la gloire  
Qui ne prouve rien  
Être inconnu dans l'histoire  
Et s'en trouver bien  
Mais vivre sans tendresse  
Il n'en est pas question  
Non, non, non, non  
Il n'en est pas question

Quelle douce faiblesse  
Quel joli sentiment  
Ce besoin de tendresse  
Qui nous vient en naissant  
Vraiment, vraiment, vraiment

Le travail est nécessaire  
Mais s'il faut rester  
Des semaines sans rien faire  
Eh bien... on s'y fait  
Mais vivre sans tendresse  
Le temps vous paraît long  
Long, long, long, long  
Le temps vous paraît long

Dans le feu de la jeunesse  
Naissent les plaisirs  
Et l'amour fait des...

#### Les fécondités du couple, réponses exercice 1

1- Fécondité **humaine, de la vie** avec l'accueil des enfants, la création d'une famille mais aussi l'attention aux rythmes de la vie, de la nature.

2- Fécondité **sociale** par l'ouverture aux autres, les engagements les plus divers (association, politiques, caritatifs, syndicaux), le partage.

3- Fécondité **interpersonnelle** que l'on se donne mutuellement par notre amour. Fécondité que l'on suscite chez l'autre par la confiance que l'on porte en lui, épanouissement de nos dons, de nos talents. Ceux-ci ne peuvent rester cachés.

4- Fécondité **spirituelle** qui nourrit la vie intérieure. L'amour vécu dans le couple ouvre à un plus grand que soi.

## Temps de prière

### Matthieu 5, 13-16

En ce temps-là, Jésus disait à ses disciples :

« Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel devient fade, comment lui rendre de la saveur ? Il ne vaut plus rien : on le jette dehors et il est piétiné par les gens.

Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une montagne ne peut être cachée. Et l'on n'allume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau ; on la met sur le lampadaire, et elle brille pour tous ceux qui sont dans la maison. De même, que votre lumière brille devant les hommes : alors, voyant ce que vous faites de bien, ils rendront gloire à votre Père qui est aux cieux. »

### Fiche 4

#### *L'amour : une route, Michel Quoist*

L'amour n'est pas tout fait.

Il se fait.

Il n'est pas robe ou costume prêt-à-porter, mais il est pièce d'étoffe à tailler, à monter et à coudre.

Il n'est pas appartement, livré clef en main, mais il est maison à concevoir, à bâtir, à entretenir, et souvent à réparer.

Il n'est pas sommet vaincu, mais il est départ de la vallée, escalades passionnantes, chutes dangereuses dans le froid de la nuit ou la chaleur du soleil éclatant.

Il n'est pas un solide ancrage au port du bonheur mais il est levée d'ancre et voyage en pleine mer, dans la brise ou la tempête.

Il n'est pas un oui triomphant, dit comme un énorme point final qu'on écrit en musique, au milieu des sourires et des bravos, mais il est multitude de oui qui pointillent la vie, parmi une multitude de non qu'on efface en marchant.

Ainsi respecter l'autre, vois-tu, ce n'est pas ne pas s'égarer, ne pas se battre, ne pas tomber, c'est toujours se relever et toujours marcher, vouloir poursuivre jusqu'au bout le projet ensemble préparé et librement décidé. C'est faire confiance à l'autre au-delà des ombres de la nuit. C'est se soutenir mutuellement au-delà des chutes et des blessures. C'est avoir foi en l'Amour tout-puissant, au-delà de l'amour.

### Fiche 5

#### **Pardon Seigneur, pardon**

Pardon, Seigneur,

Pardon pour notre orgueil, nos résistances ;

Viens enlever nos suffisances

Et chasser notre arrogance.

Pardon, Seigneur, pardon

Pour toutes nos pensées impures ;

Viens changer nos cœurs si durs,

Nos raisonnements obscurs.

Ô relève-nous, nous sommes tombés si bas.  
Ô relève-nous par ta grâce et ton pardon,  
Aie pitié de nous, nous nous humilions devant  
Toi.

Pardon, Seigneur, pardon  
Pour tant de paroles mauvaises ;  
Viens adoucir nos mots, nos lèvres,  
Et que nos querelles s'apaisent.

Pardon, Seigneur, pardon  
De toujours garder rancune ;  
Viens changer notre amertume,  
Transformer notre attitude.

### **Temps de prière** **Matthieu 18, 21-22**

Alors Pierre s'approcha de Jésus pour lui demander : « Seigneur, lorsque mon frère commettra des fautes contre moi, combien de fois dois-je lui pardonner ? Jusqu'à sept fois ? » Jésus lui répondit : « Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois.

## **Fiche 6**

### ***Aimer, c'est tout donner, Natasha St Pier***

Voici le plus grand amour  
C'est de donner sa vie  
Pour tous ceux que l'on aime  
Et ceux que l'on bénits  
Nous ne sommes faits  
Que pour aimer

Aimer c'est tout donner  
Aimer c'est tout donner  
Aimer c'est tout donner  
Et se donner soi-même

Et redire à jamais  
De toute éternité  
Aimer c'est tout donner  
Et se donner soi-même  
Et se donner soi-même

Sans amour à quoi bon vivre  
Et à quoi bon chanter  
Sans amour à quoi bon rire  
Et à quoi bon rêver  
Nous ne sommes faits que pour aimer

Aimer c'est tout donner  
Aimer c'est tout donner  
Aimer c'est tout donner  
Et se donner soi-même

Et redire à jamais  
De toute éternité  
Aimer c'est tout donner  
Et se donner soi-même  
Et se donner soi-même

Oui, nous ne sommes faits que pour aimer  
C'est notre vie, c'est notre destinée  
À...

## Temps de prière

### ***Des pas sur le sable (anonyme)***

Une nuit, j'ai eu un songe. J'ai rêvé que je marchais le long d'une plage, en compagnie du Seigneur. Dans le ciel apparaissaient, les unes après les autres, toutes les scènes de ma vie. J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à chaque période de ma vie, il y avait deux paires de traces sur le sable : l'une était la mienne, l'autre était celle du Seigneur. Ainsi nous continuions à marcher, jusqu'à ce que tous les jours de ma vie aient défilé devant moi. Alors je me suis arrêté et j'ai regardé en arrière. J'ai remarqué qu'en certains endroits, il n'y avait qu'une seule paire d'empreintes, et cela correspondait exactement avec les jours les plus difficiles de ma vie, les jours de plus grande angoisse, de plus grande peur et aussi de plus grande douleur. Je l'ai donc interrogé : " Seigneur... tu m'as dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec Toi. Mais j'ai remarqué que dans les pires moments de ma vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas. Je ne peux pas comprendre que tu m'aies laissé seul aux moments où j'avais le plus besoin de Toi. " Et le Seigneur répondit : " Mon enfant, tu m'es tellement précieux ! Je t'aime ! Je ne t'aurais jamais abandonné, pas même une seule minute ! Les jours où tu n'as vu qu'une seule trace de pas sur le sable, ces jours d'épreuves et de souffrances, eh bien : c'était moi qui te portais. "

### **Pour réfléchir au sacrement du mariage Une interview de Marie-Ségolène Boiron, conseillère conjugale**

[https://rcf.fr/sites/default/static.rcf.fr/diffusions/2019/08/28RCFNational\\_BABACHRI\\_20190828.mp3](https://rcf.fr/sites/default/static.rcf.fr/diffusions/2019/08/28RCFNational_BABACHRI_20190828.mp3)

À écouter avant de rencontrer celui qui célébrera votre mariage.