



Notre amour quotidien



Après avoir expérimenté l'outil du bibliodrame lors de notre rencontre diocésaine des équipes de préparation au mariage , une équipe locale a cherché à bâtir un outil plus adapté à la réalité des couples que nous accompagnons lors de la préparation du sacrement de mariage.

Voici le fruit de ce travail , élaboré à partir d'extraits d'Amoris laetitia et du livret « L'Amour dans le mariage. En couple, à l'écoute du Pape François. » Editions Magnificat.



L'amour prend patience

« Avoir patience, ce n'est pas permettre qu'on nous maltraite en permanence, ni tolérer les agressions physiques, ni permettre qu'on nous traite comme des objets. Le problème survient lorsque nous exigeons que les relations soient idylliques ou que les personnes soient parfaites, ou bien quand nous nous mettons au centre et espérons que notre seule volonté s'accomplisse. Alors, tout nous impatient, tout nous porte à réagir avec agressivité. Si nous ne cultivons pas la patience, nous aurons toujours des excuses pour répondre avec colère, et en fin de compte nous deviendrons des personnes qui ne savent pas cohabiter, anti-sociales et incapables de refréner les pulsions, et la famille se convertira en champ de bataille. C'est pourquoi la Parole de Dieu nous exhorte : « Aigreurs, emportement, colère, clameurs, outrages, tout cela doit être extirpé de chez vous, avec la malice sous toutes ses formes » (Ep 4, 31). Cette patience se renforce quand je reconnais que l'autre aussi a le droit de vivre sur cette terre près de moi, tel qu'il est. Peu importe qu'il soit pour moi un fardeau, qu'il contrarie mes plans, qu'il me dérange par sa manière d'être ou par ses idées, qu'il ne soit pas tout ce que j'espérais. L'amour a toujours un sens de profonde compassion qui porte à accepter l'autre comme une partie de ce monde, même quand il agit autrement que je l'aurais désiré. » AL 92

Sur le texte

Quelles phrases ai-je envie de souligner ?

Qu'est-ce qui m'étonne ?

Sur ma vie

En quoi je me sens concerné.e. par ce texte ?

Quelles sont les raisons de mes impatiences et de mes manques d'indulgence envers les autres ?

Est-il difficile ou aisé d'accepter que l'autre, celui que j'ai choisi, ne soit pas exactement comme j'aimerais qu'il soit ?

Et Dieu dans tout ça ?

Seigneur Jésus, aide-nous à accepter l'autre tel qu'il est.

Aide-nous aussi à nous accepter nous-même avec nos défauts et nos qualités.



L'amour rend service

« Dans tout le texte, on voit que Paul veut insister sur le fait que l'amour n'est pas seulement un sentiment, mais qu'il doit se comprendre dans le sens du verbe "aimer" en hébreu : c'est "faire le bien". Comme disait saint Ignace de Loyola, « l'amour doit se mettre plus dans les œuvres que dans les paroles ». Il peut montrer ainsi toute sa fécondité, et il nous permet d'expérimenter le bonheur de donner, la noblesse et la grandeur de se donner pleinement, sans mesurer, gratuitement, pour le seul plaisir de donner et de servir. »

AL 94

Sur le texte

Est-ce que lorsque je pense à l'amour, j'y associe l'idée de service ?

Sur ma vie

Par quelles paroles et quels gestes s'exprime ma bonté dans mon couple et ma famille ?

Ai-je conscience qu'en servant, qu'en rendant service, j'exprime mon amour ?

Y a-t-il des moments où servir, et servir avec amour, est plus difficile ?

Et Dieu dans tout ça ?

Seigneur Jésus, aide-nous à nous mettre
au service l'un de l'autre.



L'amour n'envie pas

« Dans l'amour on ne peut pas se sentir mal à l'aise en raison du bien de l'autre . L'envie est une tristesse à cause du bien d'autrui, qui montre que le bonheur des autres ne nous intéresse pas, car nous sommes exclusivement concentrés sur notre propre bien-être. Alors que l'amour nous fait sortir de nous-mêmes, l'envie nous porte à nous centrer sur notre moi. Le véritable amour valorise les succès d'autrui, il ne les sent pas comme une menace, et il se libère du goût amer de l'envie. Il accepte que chacun ait des dons différents et divers chemins dans la vie. Il permet donc de découvrir son propre chemin pour être heureux, permettant que les autres trouvent le leur.

AL 95

Sur le texte

Est-ce que je reconnais, dans ce qu'exprime le pape, des sentiments qu'il m'arrive d'éprouver ?

Pourquoi l'envie (ou jalousie) génère-t-elle la tristesse ?

Sur ma vie

Dans quelles situations me suis-je senti.e. valorisé.e. lors d'une réussite par mon conjoint ou par ma famille ? A quels moments ai-je valorisé le succès de mon conjoint ?

Dans quelles circonstances ai-je ressenti de la jalousie dans mon couple ?

Ai-je déjà expérimenté la joie de voir mon conjoint réussir mieux que moi dans tel ou tel domaine ?

Et Dieu dans tout ça ?

Seigneur Jésus, aide-nous à nous réjouir sincèrement des réussites et de l'épanouissement de l'autre .



L'amour ne fanfaronne pas

« Celui qui aime, non seulement évite de parler trop de lui-même, mais en plus parce qu'il est centré sur les autres, il sait se mettre à sa place sans prétendre être au centre. Le mot suivant – *physioutai* – a un sens très proche, parce qu'il indique que l'amour n'est pas arrogant. [...] L'attitude d'humilité apparaît ici comme quelque chose qui fait partie de l'amour, car pour pouvoir comprendre, excuser, ou servir les autres avec le cœur, il est indispensable de guérir l'orgueil et de cultiver l'humilité. [...] La logique de domination des uns par les autres, ou la compétition pour voir qui est le plus intelligent ou le plus fort, ne peut pas régner dans la vie familiale, parce que cette logique met fin à l'amour. Ce conseil est aussi pour les familles : « Revêtez-vous tous d'humilité dans vos rapports mutuels, car Dieu résiste aux orgueilleux mais c'est aux humbles qu'il donne sa grâce » (1P 5, 5) »

AL 97—98

Sur le texte

Quels mots ou expressions résonnent en moi ?

Quelles attitudes le pape propose-t-il pour éviter la fanfaronnade ?

Sur ma vie

Puis-je citer une situation où j'ai renoncé à mes idées pour écouter et réaliser celles de mon conjoint ?

Quel regard je pose sur mon conjoint et les autres personnes ? Est-ce que je me sens plus « sage », plus « spirituel.le. », est-ce que je donne des leçons ou impose mon savoir ?

Est-ce que j'écoute l'autre pour comprendre où il en est ?

Et Dieu dans tout ça ?

Seigneur Jésus, aide-nous à accueillir l'autre
avec amour et bienveillance.



L'amour ne fait rien d'inconvenant

« Pour se préparer à une véritable rencontre avec l'autre, il faut un regard aimable porté sur lui. Cela n'est pas possible quand règne un pessimisme qui met en relief les défauts et les erreurs de l'autre ; peut-être pour compenser ses propres complexes. Un regard aimable nous permet de ne pas trop nous arrêter sur ses limites, et ainsi nous pouvons l'accepter et nous unir dans un projet commun, bien que nous soyons différents. L'amour aimable crée des liens, cultive des relations, crée de nouveaux réseaux d'intégration, construit une trame sociale solide. [...] Celui qui aime est capable de dire des mots d'encouragement qui réconfortent, qui fortifient, qui consolent, qui stimulent. »

AL 100

Sur le texte

Quels mots ou expressions résonnent en moi ?

Qu'est-ce qu'un regard aimable ?

Sur ma vie

Quels sont les mots que j'emploie pour exprimer mon amour qui réconfortent, encouragent, fortifient, stimulent ... ?

Qu'est-ce qui m'empêche d'être aimable : la peur de l'autre, d'être utilisé.e, d'être ridicule, d'en faire trop... ?

Est-ce que je sais reconnaître l'attention aimable de l'autre à mon égard ?

Et Dieu dans tout ça ?

« Seigneur Jésus, fais que je ne cherche pas tant à être consolé qu'à consoler, à être compris qu'à comprendre, à être aimé qu'à aimer. Car, dis-tu c'est en donnant qu'on reçoit et en s'oubliant qu'on se trouve. »



L'amour ne cherche pas son intérêt

« Nous avons affirmé plusieurs fois que pour aimer les autres il faut premièrement s'aimer soi-même. Cependant, cet hymne à l'amour affirme que l'amour "ne cherche pas son intérêt", ou "n'est pas égoïste". [...] il ne faut pas donner priorité à l'amour de soi-même comme s'il était plus noble que le don de soi aux autres. Une certaine priorité de l'amour de soi-même peut se comprendre seulement comme une condition psychologique, en tant que celui qui est incapable de s'aimer soi-même rencontre des difficultés pour aimer les autres : « Celui qui est dur pour soi-même, pour qui serait-il bon ? [...] Il n'y a pas homme plus cruel que celui qui se torture soi-même » (Si 14, 5-6). Mais Thomas d'Aquin a expliqué « qu'il convient davantage à la charité d'aimer que d'être aimée » et que, de fait, « les mères, chez qui se rencontre le plus grand amour, cherchent plus à aimer qu'à être aimées ». C'est pourquoi l'amour peut aller au-delà de la justice et déborder gratuitement, « sans rien attendre en retour » (Lc 6, 35), jusqu'à atteindre l'amour plus grand qui est « donner sa vie » pour les autres (Jn 15, 13). Cependant, ce détachement qui permet de donner gratuitement, et de donner jusqu'à la fin, est-il possible ? Il est certainement possible, puisque c'est ce que demande l'Évangile : « Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement » (Mt 10, 8). »

AL 101—102

Sur le texte

Quels mots ou expressions résonnent en moi ?

Que veut dire donner sa vie pour celui ou celle qu'on aime ?

Sur ma vie

Quel regard ai-je sur moi-même ? Positif, négatif ? Est-ce que je m'aime tel.le. que je suis ?

Quelle personne est pour moi l'exemple du don de soi jusqu'au bout ?

Ai-je déjà eu l'occasion de donner quelque chose sans rien attendre en retour ? Quels sentiments ai-je alors éprouvés ?

Et Dieu dans tout ça ?

Seigneur Jésus, tu nous as prouvé qu' « il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime » : donne-nous la force de t'imiter.



L'amour ne s'emporte pas

Pas de violence intérieure

« Si la première expression de l'hymne nous invitait à la patience qui empêche de réagir brusquement devant les faiblesses et les erreurs des autres, maintenant un autre mot apparaît – paroxýnetai – qui se réfère à une action intérieure d'indignation provoquée par quelque chose d'extérieur. Il s'agit d'une violence interne, d'une irritation dissimulée qui nous met sur la défensive devant les autres, comme s'ils étaient des ennemis gênants qu'il faut éviter. Alimenter cette agressivité intime ne sert à rien. Cela ne fait que nous rendre malades et finit par nous isoler. L'indignation est saine lorsqu'elle nous porte à réagir devant une grave injustice, mais elle est nuisible quand elle tend à imprégner toutes nos attitudes devant les autres. [...] Sentir la force de l'agressivité qui jaillit est une chose, y consentir, la laisser se convertir en une attitude permanente, en est une autre : « Emportez-vous, mais ne commettez pas le péché : que le soleil ne se couche pas sur votre colère » (Ep 4, 26). Voilà pourquoi il ne faut jamais terminer la journée sans faire la paix en famille. »

AL 103 –104

Sur le texte

Quels mots ou expressions résonnent en moi ?

Pourquoi la violence intérieure devient-elle nuisible ?

Sur ma vie

Quand, face à mon conjoint ou à quelqu'un d'autre, la colère me saisit, qu'est-ce que je ressens ? Comment est-ce que je me comporte alors ?

Suis-je colérique ? Est-ce que je laisse ma colère me dominer ?

Dans mon couple et ma famille, comment se termine la journée après un conflit ? Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que j'attends des autres ?

Et Dieu dans tout ça ?

« Seigneur, Jésus, tu nous demandes de ne pas laisser le soleil se coucher sur notre colère. Fais que nous trouvions les mots qui éteignent la colère et ses répercussions, et restaurent la confiance mutuelle. »



L'amour n'entretient pas de rancune

Pardonner

« C'est le pardon, un pardon qui se fonde sur une attitude positive, qui essaye de comprendre la faiblesse d'autrui et cherche à trouver des excuses à l'autre personne, comme Jésus qui a dit : « Père, pardonne-leur: ils ne savent ce qu'ils font » (Lc 23, 34). Mais généralement la tendance, c'est de chercher toujours plus de fautes, d'imaginer toujours plus de méchanceté, de supposer toutes sortes de mauvaises intentions, de sorte que la rancœur s'accroît progressivement et s'enracine. De cette manière, toute erreur ou chute du conjoint peut porter atteinte au lien amoureux et à la stabilité de la famille. » AL106.

« Quand on a été offensé ou déçu, le pardon est possible et souhaitable, mais personne ne dit qu'il est facile. » AL 106

« Nous savons aujourd'hui que pour pouvoir pardonner, il nous faut passer par l'expérience libératrice de nous comprendre et de nous pardonner à nous-mêmes. [...] Il faut prier avec sa propre histoire, s'accepter soi-même, savoir cohabiter avec ses propres limites, y compris se pardonner, pour pouvoir avoir cette même attitude envers les autres. » AL107

Sur le texte

Quels mots ou expressions résonnent en moi ?

Pourquoi faut-il se pardonner à soi-même ?

Sur ma vie

Est-ce que je sais me pardonner à moi-même ou est-ce que je me laisse envahir par la culpabilité ?

Est-ce que je fais le premier pas ou est-ce que j'attends que l'autre vienne vers moi ?

Quelle est mon attitude face aux erreurs et aux fautes de mon conjoint ?

Et Dieu dans tout ça ?

« Seigneur Jésus, apprends –nous à pardonner les fautes, petites et grandes, qui nous blessent, comme on enlève une à une les ronces d'un chemin pour le rendre praticable. »



L'amour se réjouit du bien de l'autre

« Quand une personne qui aime peut faire du bien à une autre, ou quand il voit que la vie va bien pour l'autre, elle le vit avec joie, et de cette manière elle rend gloire à Dieu, parce que « Dieu aime celui qui donne avec joie » (2Co 9, 7). Notre Seigneur apprécie de manière spéciale celui qui se réjouit du bonheur de l'autre. Si nous n'alimentons pas notre capacité de nous réjouir du bien de l'autre, et surtout si nous nous concentrons sur nos propres besoins, nous nous condamnons à vivre avec peu de joie, puisque, comme l'a dit Jésus : « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » (Ac 20, 35). La famille doit toujours être un lieu où celui qui obtient quelque chose de bon dans la vie, sait qu'on le fêtera avec lui. » AL 110

Sur le texte

Quelles phrases, quels mots ai-je envie de souligner ?

Sur ma vie

Est-ce que je sais voir ce qui est bon et beau autour de moi ? Et particulièrement chez mon conjoint ?

Comment célébrons-nous en couple ou en famille, ce qui arrive de bon à l'un d'entre nous ?

Et Dieu dans tout ça ?

« Seigneur Jésus, donne-nous de trouver notre joie dans ce qui est vrai, dans ce qui est beau, et dans ce qui est bien. »



L'amour supporte tout

« Les époux, qui s'aiment et s'appartiennent, parlent en bien l'un de l'autre, ils essaient de montrer le bon côté du conjoint au-delà de ses faiblesses et de ses erreurs. En tout cas, ils gardent le silence pour ne pas nuire à son image. Cependant ce n'est pas seulement un geste extérieur, mais cela provient d'une attitude intérieure. Ce n'est pas non plus la naïveté de celui qui prétend ne pas voir les difficultés et les points faibles de l'autre, mais la perspicacité de celui qui replace ces faiblesses et ces erreurs dans leur contexte. Il se rappelle que ces défauts ne sont qu'une partie, non la totalité, de l'être de l'autre. Un fait désagréable dans la relation n'est pas la totalité de cette relation. Par conséquent, on peut admettre avec simplicité que nous sommes tous un mélange complexe de lumières et d'ombres. L'autre n'est pas seulement ce qui me dérange. Il est beaucoup plus que cela. Pour la même raison, je n'exige pas que son amour soit parfait pour l'apprécier. Il m'aime comme il est et comme il peut, avec ses limites, mais que son amour soit imparfait ne signifie pas qu'il est faux ou qu'il n'est pas réel. Il est réel, mais limité et terrestre. C'est pourquoi, si je lui en demande trop, il me le fera savoir d'une manière ou d'une autre, puisqu'il ne pourra accepter ni de jouer le rôle d'un être divin, ni d'être au service de toutes mes nécessités. L'amour cohabite avec l'imperfection, il l'excuse, et il sait garder le silence devant les limites de l'être aimé. »

AL 113

Sur le texte

Quels mots ou expressions de ce texte m'éclairent pour ma vie de couple ?

Sur ma vie

Est-ce que je m'efforce de penser et de parler positivement de mon conjoint ?

Quelles sont mes difficultés devant les imperfections, les défauts de l'autre ?

Et Dieu dans tout ça ?

« Seigneur, Jésus, apprends-nous à nous regarder l'un l'autre comme tu nous regardes.
Aide-nous à nous pardonner comme tu nous pardonnes »



L'amour fait confiance en tout

« Cette même confiance permet une relation de liberté. Il n'est pas nécessaire de contrôler l'autre, de suivre minutieusement ses pas pour éviter qu'il nous échappe. 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 endogamie 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. En même temps, cela favorise la sincérité et la transparence, car lorsque quelqu'un sait que les autres ont confiance en lui et valorisent la bonté fondamentale de son être, il se montre alors tel qu'il est, sans rien cacher. Celui qui sait qu'on se méfie toujours de lui, qu'on le juge sans compassion, qu'on ne l'aime pas de manière inconditionnelle, préférera garder ses secrets, cacher ses chutes et ses faiblesses, feindre ce qu'il n'est pas. En revanche, une famille où règne fondamentalement une confiance affectueuse, et où on se refait toujours confiance malgré tout, permet le jaillissement de la véritable identité de ses membres et fait que, spontanément, on rejette la tromperie, la fausseté ou le mensonge. »

AL 115

Sur le texte

Quels mots le pape François utilise-t-il pour définir la confiance ?

Qu'est-ce qui empêche la confiance ?

Sur ma vie

Qu'est-ce que l'autonomie de chacun apporte à notre couple ?

Comment est-ce que je montre ma confiance à mon conjoint ?

Est-ce que j'incite mon conjoint à s'ouvrir au monde ?

Et Dieu dans tout ça ?

« Seigneur Jésus, viens affermir l'amour de notre couple et notre confiance mutuelle pour que nous y trouvions l'énergie nécessaire pour avancer ensemble. »



L'amour espère tout

« Il ne désespère pas de l'avenir. Relié au mot qui précède, cela désigne l'espérance de celui qui sait que l'autre peut changer. Il espère toujours qu'une maturation est possible, un jaillissement surprenant de la beauté, que les potentialités les plus cachées de son être germent un jour. Cela ne signifie pas que tout va changer dans cette vie. Cela implique d'accepter que certaines choses ne se passent pas comme on le désire, mais que peut-être Dieu écrit droit avec des lignes courbes et sait tirer quelque bien des maux qu'il n'arrive pas à vaincre sur cette terre. »

AL 116

Sur le texte

Quels mots, quelles phrases ai-je envie de souligner dans ce texte ?

Sur ma vie

Est-ce que je suis déçu.e lorsque je ne vois pas mon conjoint changer ? Est-ce que moi je le dégoûte dans mon incapacité à changer certaines habitudes ?

Que puis-je changer dans ma vie ?

Que puis-je essayer d'accepter de l'autre ?

Et Dieu dans tout ça ?

Seigneur Jésus, donne-nous de toujours croire que l'autre peut changer, nous surprendre et donne-nous aussi d'accepter ce qui ne peut changer en l'autre.





L'amour endure tout



« C'est se maintenir ferme au milieu d'un environnement hostile. Cela ne consiste pas seulement à tolérer certaines choses contrariantes, mais c'est quelque chose de plus large : une résistance dynamique et constante, capable de surmonter tout défi. C'est l'amour en dépit de tout, même quand tout le contexte invite à autre chose. »

AL 118

« Dans la vie de famille, il faut cultiver cette force de l'amour qui permet de lutter contre le mal qui la menace. L'amour ne se laisse pas dominer par la rancœur, le mépris envers les personnes, le désir de faire du mal ou de se venger. L'idéal chrétien, et particulièrement dans la famille, est un amour en dépit de tout. J'admire parfois, par exemple, l'attitude de personnes qui ont dû se séparer de leur conjoint pour se préserver de la violence physique, et qui cependant, par charité conjugale qui sait aller au-delà des sentiments, ont été capables de leur faire du bien – même si c'est à travers d'autres personnes – en des moments de maladie, de souffrance ou de difficulté. Cela aussi est un amour en dépit de tout. »

AL 119

Sur le texte

Quels mots, quelles phrases ai-je envie de souligner dans ce texte ?

Sur ma vie

Lors de conflit dans notre couple, comment sommes-nous sortis de la situation ?

Est-ce que je me sens prêt à aimer jusqu'à tout supporter ?

Et Dieu dans tout ça ?

Seigneur Jésus, donne-nous la force de ton esprit pour aimer comme tu nous as aimé jusqu'au bout, et répondre à ce qui est insupportable par un plus grand amour.

