

Préparer notre mariage plus qu'une cérémonie...

Notre histoire

Regard sur le passé

- **Les racines qui ont fondé notre couple**

D'où nous venons, comment nous nous sommes rencontrés, ce qui nous a attiré chez notre partenaire, ce qui nous a réunis.

Les modèles, personnes-références, idées, images, films, représentations, contes, romans, héros, valeurs etc. qui nous ont influencés.

Comment est né notre projet de mariage.

Regard sur le présent

- **Comment nous voyons notre couple aujourd'hui**

Le mariage, qu'est-ce que ça change ?

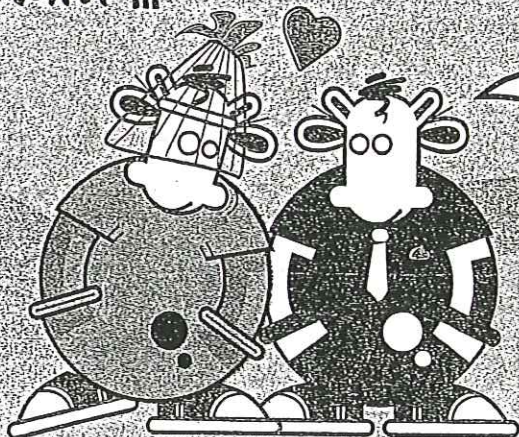
Regard sur le futur

- **Nos rêves et projets communs**

Au moins 5 choses que nous voulons faire ensemble.

swissi

Aujourd'hui on se marie de plus en plus tard ...



... et on divorce de plus en plus tôt !

199 Animation graphique: GOGNIAT Design, Yverdon © 2000 Claude Gaille

Le mariage, qui est-ce que ça change ?

Tendances et Société

LE MARIAGE PAS À LA NOCE

(Humour...)

Dix bonnes raisons de se marier...

1. Ça occupe l'esprit à temps plein pendant une année, surtout si le mariage est en grande pompe.
2. Ça donne un but pour le reste de sa vie: ne pas faire chavirer ce bel investissement.
3. Ça fait plaisir aux familles.
4. Ça relance la consommation.
5. Ça simplifie les problèmes matériels: logement, impôts, prêts, papiers administratifs, vie quotidienne.
6. Ça permet d'être la star d'un jour.
7. Ça permet de changer de nom quand on n'aime pas le sien, parfois de statut social et même de nationalité quand on est né au mauvais endroit!
8. Ça apporte un sentiment de sécurité aux conjoints, mais aussi à leurs enfants et parents.
9. Ça permet, grâce à la liste de mariage, de s'équiper en électroménager.
10. Ça donne l'illusion que l'amour sera éternel.

Quelques aspects du mariage au quotidien

1. Homme et Femme dans le partage des tâches domestiques :

"Tout nouveau, tout beau ! On partage tout, disent Sylvie et Joël, tout jeunes mariés. Ça ne durera pas, prédisent les anciens !"
Qui fait quoi dans le couple ? Comment c'était dans ma famille, dans la tienne ?

2. L'argent, nerf de la guerre, nerf de la paix ?

"Depuis vingt ans, Jean-Pierre et Marianne gèrent leur compte en commun. Mais la discorde est toujours prête à émerger. Pour tel achat, jugé par l'un superflu. Pour telles vacances, jugées par l'autre trop onéreuses."
Tout en commun ? Chacun son compte ? Argent de poche ? Comment considère-t-on l'argent dans ta famille et dans la mienne ?

3. Relations avec la famille, la belle-famille

"Depuis qu'on est marié, ma femme trouve normal que nous allions chaque dimanche soir chez ses parents. C'est une tradition de famille !"
"Il ne téléphone jamais à ses parents. C'est moi qui dois le faire."
Voir la famille, à quel rythme ? Que faire lorsqu'il y a des problèmes dans la famille de l'autre, dans la sienne ?

4. Les valeurs dans le couple

"Elisabeth et Yann se sont mariés à l'église. Ils ont promis d'être fidèles l'un à l'autre. Peu à peu l'amour du début à fait place à des frustrations qui amènent Yann à chercher ailleurs ce qu'il ne trouve plus dans son couple. Elle se sent trahie, il aimerait en parler, elle ne le supporte pas."
Quelles sont mes valeurs, tes valeurs, nos valeurs ?

5. Du temps pour soi...

"Lorsqu'ils ont fait connaissance, Catherine chantait dans une chorale, Thierry jouait aux échecs avec des amis. Après l'arrivée d'un premier enfant, Catherine n'est plus allée chanter dans sa chorale. Cinq ans plus tard elle en éprouve un certain ressentiment et une amertume."
Comment rester soi-même, au sein du couple ?

6. Du temps pour le couple...

"Anne court toujours. Du boulot au supermarché, sans oublier les cafés-copines et la gym, les journées ne sont pas assez longues... De son côté, son mari, Robert, est également très occupé. Le peu de temps dont ils disposent est consacré aux enfants. Anne et Robert ont bien du mal à se rencontrer..."
Comment prendre du temps pour son couple ?

7. Comment communiquer ?

"Depuis qu'on est marié, on ne communique plus comme avant. C'est comme si parce qu'on est marié, chacun devrait savoir ce que l'autre ressent." Comment mieux communiquer ?



STILLE NACHT (Claire Bretécher)

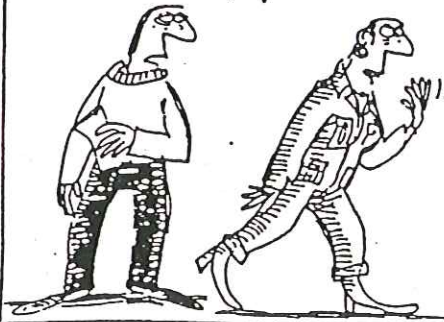
on peut prendre le train
de 13h 28 mercredi....

bon dieu
ça recommence !



une fois par an,
n'exagérons rien,
c'est pas la mort
non ?

il est trop tard
pour réserver
et je ne tiens pas
à être debout
pendant 3 heures



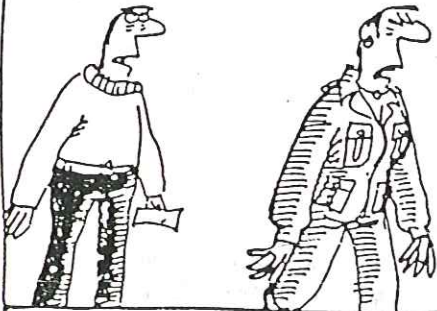
il y a des supplémentaires !

six heures de train
pour une soirée
c'est grotesque



ça ne fait que 5 heures 3/4
et on peut rester
deux jours...

hors de question,
je dois être rentrée
le 2 !



mais enfin,
tu sais bien
que ça leur
fait plaisir

si nous parlons
un peu
du sens
de la fête ?



bon mais cette année
Baba et Léone ne peuvent pas
y aller alors si nous, en plus,
on n'y va pas
c'est le drame
total !

ça alors
c'est extra !

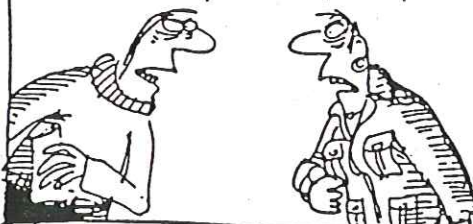


cette année on doit y aller
parce que Baba et Léone
n'y vont pas et l'année dernière
on a dû y aller parce que
Baba et Léone y allaient
et il fallait que tout le monde
soit réuni !



alors MOI je dois aller
sans discussion chez LES TIENS
à Noël et TOI tu n'iras pas
chez LES MIENS au jour de l'An ?
Explique-moi ça !

les miens
sont plus marrants
et ils habitent
plus près !



et d'ailleurs je ne t'ai
jamais forcée à aller
chez les miens
on croit rêver...



bon, d'accord pour cette fois
mais l'année prochaine
on leur explique
c'est ce que
je suggère
depuis 10 ans !



il y a celui
de 15.4.15

ou alors
celui de
1945



BRETÉCHER

Sept idées pour mieux communiquer

Dialoguer, c'est important, mais comment s'y prendre ? Quelques pistes pour se lancer.

1 Mesdames, messieurs...

Mesdames, sachez d'abord que beaucoup d'hommes sont moins portés que vous au dialogue ; ils ne vont pas forcément prendre l'initiative ! Si vous souhaitez plus d'échanges, dites-le lui car il ne va pas forcément le deviner !

Messieurs, sachez que les femmes ont souvent une plus grande soif de communication que vous. Un manque peut être ressenti par elle comme une grande frustration. Que diriez-vous d'être disponible de temps en temps ?

2 Un temps réservé

Bien sûr, on se parle souvent : entre deux portes, pour la vie quotidienne. Mais, il est bon de prendre un peu plus de temps pour se parler et s'écouter. Beaucoup de couples disent d'ailleurs que c'est, pour eux, la clef de la réussite de leur union dans la durée. Leur secret : un moment réservé à ce dialogue, pris régulièrement, au calme à deux (sans les enfants), avec du temps devant soi. Pour certains c'est une fois par mois, d'autres un peu plus ou un peu moins. Dominique et Magali mettent à profit les 45 minutes de trajet quotidien vers leur lieu de travail et prennent une

soirée de temps en temps. Une règle d'or en tout cas : ne pas laisser s'accumuler les ressentiments, les non-dits, ni même les félicitations !

3 De quoi parlons-nous ?

Il y a les sujets importants : les enfants, l'articulation entre vie familiale et vie professionnelle, les vacances, et même la vie spirituelle... Mais n'oublions pas les « petites » choses : elle écoute la radio dans sa cuisine et ça vous énerve ? Il ne lave pas son bol après le petit-déjeuner et ça vous horripile ? Abordez le sujet (avec délicatesse). Sinon vous risquez un jour de découvrir que de petites manies ont gâché la vie de votre conjoint.

Enfin, pensons aussi aux compliments : ça fait du bien !

4 Le « tu » tue

La conseillère conjugale Françoise Sand a coutume de dire : « Le « tu » tue. » Voyez par vous-même ces deux versions d'un même sujet :

Version 1 : « Tu m'as encore fait une remarque cinglante devant tes parents l'autre jour. Merci bien ! »

Version 2 : « J'ai été blessée par la remarque que tu m'as faite. Je sais que tu ne voulais pas me vexer, mais cela m'a touchée. » Vous voyez la différence ? Mieux vaut s'exprimer en « je » à partir de ses propres sentiments plutôt que de pointer l'autre du doigt.

Si vous craignez d'être trop impulsif, notamment lors de moments de crise, vous pouvez éventuellement prendre un temps de préparation seul(e).

5 Patience, humour...

Parfois, l'autre a quelque chose à nous dire et on veut tout de suite réagir : « Mais non, tu n'as rien compris, ce n'est pas ça que je voulais dire »... Patience ! Il est important que chacun puisse exprimer jusqu'au bout ce qu'il pense ou ressent. N'essayons pas trop vite de trouver des justifications ou même des solutions. Difficile, certes, mais c'est ce qui permet de vraiment se comprendre. On est là pour apprendre à mieux s'aimer, pas pour se juger ou prouver que l'on a raison. C'est aussi la raison pour laquelle certains couples aiment aussi prier pour associer Dieu à leur rencontre. Faut-il enfin le souligner : un peu d'humour ne nuit pas à la santé du couple !

6 Oser

Vous savez que le dialogue est nécessaire mais vous redoutez ce moment. Sachez que vous n'êtes pas le (ou la) seul(e) ! Les vieux routiers du dialogue en couple le savent : ce n'est jamais facile de se mettre face à l'autre, on a peur de ne pas être à la hauteur, de se sentir vulnérable. Lancés, on se sent mieux ! De plus, il est possible de trouver du soutien auprès de mouvements de couples, comme les Equipes Notre-Dame. Ils proposent des week-ends ou des sessions ouvertes à tous : pourquoi se priver de leur savoir-faire ?

7 Communication n'est pas fusion

Ce que je ressens, ce que je vis, l'autre ne peut pas le ressentir exactement de la même façon. C'est parfois une découverte difficile, notamment pour les jeunes couples. Même à deux, chacun reste soi, la communication n'est pas la fusion !

ANNE PÖNCE

AVEC LES EQUIPES NOTRE-DAME



Points de vigilance pour votre couple

Voici quelques points de vigilance pour vivre en couple un amour durable. Quels sont les trois points qui vous paraissent prioritaires ? Entourez-les. Il en manque peut-être un ou deux : rajoutez-le(s).

- 1 - S'accepter différents et imparfaits :
Respecter nos personnalités
L'un d'entre nous n'est-il pas trop exigeant ?
- 2 - Communiquer sur ce que l'on ressent :
Faire des efforts pour parler de soi
Prendre le temps d'écouter l'autre
- 3 - Se donner de la tendresse :
Nos gestes ?
Nos paroles ?
Notre volonté de faire plaisir ?
- 4 - Parler de la sexualité :
Se dire ce que l'on ressent
Chercher ensemble une plus grande communion
- 5 - Trouver la juste distance avec les belles familles
- 6 - Vivre le pardon
- 7 - Rester dans le don et ne pas s'installer dans le dû :
Etre attentif aux signes de routine
- 8 - Prendre du temps pour le couple :
Notre gestion du temps ?
- 9 - Parler des sujets de fond qui nous nourrissent :
Au fait rappelle-moi les tiens
Voici les miens
- 10 - Avoir un projet commun :
Le travailler ensemble
L'écrire
- 11 - Nous redire OUI devant Dieu régulièrement
- 12 - Tenir les enfants à la juste place pour notre couple
- 13 -

Que vous ayez l'expérience de la vie en couple ou pas, vous allez vous engager pour la vie. Vous avez peut-être certaines appréhensions, peurs ou inquiétudes ?

Vous entourez les trois phrases qui correspondent à ce que vous ressentez.

- 1 Je travaille beaucoup, lui (elle) aussi, quand nous aurons des enfants, je ne vois pas comment nous prendrons du temps pour nous.
- 2 J'ai peur de la durée : tiendrons-nous 50 ans ?
- 3 J'ai peur que nous ne puissions pas avoir d'enfant.
- 4 Si un enfant handicapé s'annonce, je ne sais pas ce que nous ferons.
- 5 Avec la vieillesse, les mauvais côtés ressortent : comment je vais le (la) supporter ?
- 6 Sa mère est omniprésente dans sa vie.
- 7 J'ai peur de couper le cordon avec mes parents.
- 8 J'ai peur de perdre ma liberté.
- 9 Notre différence de culture et/ou d'éducation sont-elles conciliables sur le long terme ?
- 10 J'ai peur de vieillir et de son vieillissement.
- 11 Comment va-t-on éviter la routine ?
- 12 Lui (elle) est stressé(e) par le boulot et il (elle) ne voit pas comment faire pour en sortir.
- 13 Les vacances sont toujours un problème : il faut toujours aller chez elle (lui).
- 14 Avant de nous connaître, il (elle) a eu plusieurs relations, je me pose la question de la fidélité.
- 15 Ses ex sont restés ses ami(e)s, je ne sais comment gérer cette relation.
- 16 Il (elle) a tendance à dépenser beaucoup d'argent.
- 17 Nous n'avons pas les mêmes priorités pour l'argent.
- 18 Il (elle) travaille à Paris et moi en province : pourrions-nous construire notre couple et une famille dans ces conditions ?
- 19 J'ai peur du chômage et de l'échec professionnel pour lui (elle) comme pour moi.
- 20 Il passe beaucoup de temps le soir devant le petit écran (internet, télé, etc.) et cela nous empêche de parler.
- 21 J'ai peur qu'il (elle) ne m'aime plus un jour.
- 22 Sa santé m'inquiète.
- 23 J'attends plus et mieux de nos relations sexuelles ; je ne sais comment le lui dire.
- 24 J'ai peur de la mort de mes parents.
- 25 J'ai peur que son boulot prenne trop d'importance.
- 26 Et si la mort nous sépare ?
- 27 Si je/il tombe malade, comment allons-nous réagir ?
- 28 Nous ne sommes pas en phase sur le plan religieux, alors dans les années à venir...
- 29 Comment traverserons-nous les coups durs ?
- 30 J'ai peur que les enfants viennent bousculer notre vie de couple.
- 31 J'ai peur de me sentir seul (e) dans le couple
- 32 Il y a une difficulté, il/elle me dit que cela va s'arranger, j'en suis pas sûr.
- 33 Il/elle a des priorités et espère que je vais m'en accommoder.
- 34 La semaine passe trop vite, nous n'avons pas le temps de nous voir, de nous parler, de nous retrouver

DOUZE PROPOSITIONS PRATIQUES POUR SE RECONCILIER.

- 1 - M'accepter moi-même tel que je suis et me pardonner à moi-même.
- 2 - Diagnostiquer la blessure et sa profondeur.
- 3 - Eliminer 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.