

Essentiel n°4 : Vivre le mariage en chrétien



**Temps pour
l'activité :
60 minutes**



Visée de l'animation :

- Acquérir quelques notions de sociologie qui influencent les visions du couple aujourd'hui et définissent de nouveaux défis à relever.
- Concernant la connexion dans le couple :
 - Déterminer les réalités derrière ce mot « connexion ».
 - Savoir donner des exemples de moments de connexion dans le couple.
 - Apprendre les 7 degrés d'intimité dans le dialogue et mettre en œuvre les 4 derniers degrés.
 - Réfléchir à la manière de prendre soin de la connexion, quand on est ensemble, à distance, quand c'est plus difficile.

PRÉPARATION :

- Constituer un binôme pour animer, de préférence un couple.
- S'appropriier les topos théoriques décrits en *annexe 1_Support d'animation*.
- Rédiger des exemples basés sur le vécu quotidien (*voir exemples dans l'annexe 1*).
- Prévoir le matériel pour projeter le Power Point avec un baffle pour le son des vidéos. *Voir annexe 2_PowerPoint*
- Imprimer *l'annexe 3_Questions pour les temps d'échange en couple* pour chaque participant. Couper le document en 4 feuillets et les insérer dans une enveloppe, avec une feuille blanche.
- Agencer les tables, une table par couple et y déposer les enveloppes et de quoi écrire.

DÉROULEMENT DE L'ANIMATION :

1. Premier topo (10 minutes)

Voir diapos 1 à 15 (*annexe 1_support d'animation et annexe 2_Power Point*)

- 3 éléments d'attention
- Présentation du couple animateur
- Évolutions sociétales et défis à relever pour les couples aujourd'hui
- Introduction au sujet de la connexion
 - Consigne à donner pour la diapo 14 : ouvrir l'enveloppe et prendre le 1^{er} papier, puis répondre par écrit à la question « Qu'est-ce que je mets derrière ce mot « connexion » ? »

2. Premier temps d'échange en couple (pendant l'entrée, lors d'un Souper Toi&Moi)

Voir diapo 16 et *annexe 3, 1ère série de questions*

Consignes : à vous de dialoguer entre vous, à présent, à l'aide des questions proposées. Conseiller de répondre d'abord par écrit individuellement, avant un partage en couple.

Questions pour un temps d'échange :

1. Partage autour du mot « connexion » (cfr. réponses écrites)
2. Concrètement, quand est-ce que je me suis senti(e) connecté(e) à toi dernièrement ?
3. Ces derniers temps, sommes-nous souvent en « connexion » ou plutôt en « déconnexion » ? Pourquoi ? à quoi je le remarque ?
4. Pour semer une petite graine de connexion : une chose que j'aime tellement chez toi, c'est...

3. Deuxième topo

Voir diapos 17 à 29 (*annexe 1_support d'animation et annexe 2_Power Point*)

- Oser montrer sa vulnérabilité
- Un extrait du podcast « Les lueurs » avec Florentine d'Aulnois-Wang (diapo 20)
- Les 7 degrés d'intimité dans le dialogue

4. **Deuxième temps d'échange en couple** (pendant le plat principal, lors d'un Souper Toi&Moi)
Voir diapo 30 et annexe 3, 2ème série de questions
Mêmes consignes que pour le premier temps d'échange

Questions pour un temps d'échange autour d'un des 4 derniers degrés d'intimité :

Il ne faut pas perdre une occasion de se connecter généreusement en profondeur.

1. Quels sont mes *espoirs* et mes *rêves* pour cette année ?
2. Je te partage mes *sentiments*, mes *émotions* : ce soir, je veux exprimer ma joie, ma gratitude, mon affection, mon amour, ma tristesse... Voilà ce qui me fait vibrer pour le moment...
3. J'ose me montrer tel(le) que je suis, en te parlant de mes *défauts*, de mes *peurs*, de mes *échecs*. J'ai besoin de ton écoute bienveillante, de ton soutien...
4. Quels sont mes *besoins légitimes* dont je souhaite te parler ? (Besoins physiques, affectifs, intellectuels, spirituels..., vitaux pour mon bien-être)

5. Troisième topo

Voir diapos 31 à 36 (annexe 1_support d'animation et annexe 2_Power Point)

- Soigner la connexion au quotidien
- Soigner la connexion à distance
- Retrouver la connexion quand c'est plus difficile

Questions pour un temps d'échange :

1. Comment je prends soin de la connexion quand on est ensemble ? (Concrètement)
2. Comment je soigne la connexion quand on est à distance ?
3. Une bonne façon de revenir vers moi quand on a été déconnectés pendant un certain temps, c'est...
4. Quand je ne me sens pas connecté(e) à toi (et à moi non plus!), ce qui peut m'aider à revenir à la connexion, c'est...
5. Quel(s) rituel(s) pourrait-on mettre en place pour prendre soin la connexion dans notre couple?

Sources :

- Florence Escaravage : 
<https://www.love-intelligence.fr/> (+ livre Love Intelligence, Ed. Larousse, 2023)
- Florentine d'Aulnoy-Wang :
<https://www.lespaceducouple.com/>
- Podcast " Les Lueurs " : <https://youtu.be/jQt-eq1C4ig>

Annexes:

- Annexe 1_Support d'animation
- Annexe 2_PowerPoint
- Annexe3_Questions pour les temps d'échange en couple