



# Parcours Couples

*février*



# Ce mois ci...



## Temps de formation

Un extrait vidéo de la médaille d'or  
des champions olympiques en patinage artistique  
+ topo

## Temps en couple

Comment cette danse résonne dans ce que je vis dans notre couple ?  
Sommes nous parfois à temps et à contre temps ?  
Comment est ce que je le vis ?

## Temps de partage

Quels moyens nous donnons nous pour être ensemble, en harmonie ?  
Et quand nous dérapons, comment vivons nous cela ?

Le couple responsable,  
doit veiller au bon  
déroulement de celui-ci.  
Il n'hésite pas à en reparler  
si besoin avec la mission  
Couple & Famille

## Les règles du groupe de partage

On parle en son nom et pas au nom du couple. Je parle pour moi : « **je** ».

Je suis invité à partager **en transparence, en vérité**.

Pour cela, on vous demande le **respect** de chacun : le groupe est un lieu privilégié où l'on doit se sentir accueilli tel que l'on est, sans jugement. Ne pas juger ce qu'il pense, ce qu'il dit ou ne dit pas, là où il en est. La foi est un chemin, chacun sa route, chacun son chemin...

Dans **l'écoute** : comme un cadeau que l'on reçoit. Chaque parole est précieuse car chacun est aimé particulièrement et individuellement de Dieu. Et Dieu nous a fait avec deux oreilles et une bouche, ce n'est pas pour rien ! On s'écoute jusqu'au bout sans s'interrompre, on attend que la personne ait fini pour parler à son tour (parfois certaines personnes ont besoin d'un petit temps de silence, de réflexion, laisser ce temps). Aussi, on ne rentre pas dans une discussion, nous ne sommes pas là pour convaincre les autres, avoir raison mais pour s'enrichir les uns les autres des expériences de chacun.

**Confidentialité** : pour se sentir en confiance et parler librement nous comptons sur la discrétion de chacun.

# Détail du temps de formation :

Nous vous proposons de regarder ce petit extrait vidéo de la médaille d'or des champions olympiques en patinage artistique

Le couple qui a décroché cette médaille d'or en patinage artistique nous offre bien plus qu'une performance sportive :

**une métaphore vibrante de la vie à deux.**

On voit d'abord cette impression d'évidence, de fluidité parfaite, comme si les corps se comprenaient avant même les mots. Pourtant, derrière chaque porté, chaque appui, il y a des heures de déséquilibres, de chutes, de désaccords silencieux ou exprimés, qu'on ne devine plus sous l'éclat de la glace.

Le couple, dans la vie comme sur la patinoire, n'est pas qu'un face-à-face, c'est un projet commun où chacun accepte de se laisser transformer par la présence de l'autre.

:C'est accepter de s'ajuster, de renoncer parfois à sa propre manière de faire, pour que le geste commun soit plus beau que la somme de deux performances individuelles.

Dans ce dialogue permanent, l'homme n'est pas seulement celui qui porte, et la femme n'est pas seulement celle qui se laisse porter.

Il y a un échange de forces plus subtil : elle lui donne de la grâce, il lui donne de la stabilité ; elle l'oblige à alléger sa puissance, il l'invite à faire confiance à son ancrage.

Parfois, l'un mène la danse, parfois l'autre, mais toujours en se tenant à la frontière délicate entre soutien et contrôle, entre liberté et engagement.

Le couple qui triomphe n'est pas celui qui ne vacille jamais, c'est celui qui apprend à transformer chaque fragilité en nouveau point d'équilibre.

Comme sur la glace, aimer, c'est accepter de glisser ensemble sur une surface incertaine, en sachant que le vrai miracle n'est pas l'absence de chute, mais la capacité à se relever, main dans la main, et à continuer la chorégraphie.



# Seigneur,

Toi qui as créé l'homme et la femme  
pour s'unir dans l'amour.

Aide-nous à construire notre couple  
sur l'harmonie vraie :

Ce temps où nos cœurs battent à l'unisson.

Ce contre-temps où chacun garde sa liberté  
sans rompre le lien.

Transforme nos différences en  
complémentarité féconde.

Nos fragilités en forces partagées, nos épreuves  
en croissance commune.

Que notre amour soit soutien confiant  
et respect mutuel.

Une danse patiente vers Toi,  
notre équilibre éternel.

Amen.