

- Pour les couples -
Temps de dialogue au cours de l'année
« Je te reçois et je me donne ».

La fiancée : « Je te reçois comme époux et je me donne à toi ».

Le fiancé : « Je te reçois comme épouse et je me donne à toi ».

1. Prendre le temps de « **s'extraire** » de la **vie commune** en se retrouvant dans **un endroit paisible** si besoin en partageant un thé, une tisane, un café. Se poser.
 2. **Se mettre alors en présence de Dieu** par un simple signe de croix et un bref temps de silence (Allumer une bougie près d'une icône ou d'une croix peut aider).
 3. **Lire doucement à haute-voix**, le texte proposé pour la soirée ou le texte ci-dessous (Rm 12, 1-2.9-11) en prenant un bref temps de silence après.
 4. **S'appuyant sur le sacrement de mariage reçu**, les époux peuvent se tenir par la main et/ou simplement se rapprocher pour renouveler leur promesse de mariage (cf. messe d'anniversaire de Mariage) :
 - *L'époux : « Béni sois-tu, Seigneur, de m'avoir donné N. pour épouse ».*
 - *L'épouse : « Béni sois-tu, Seigneur, de m'avoir donné N. pour époux ».*
 - *Ensemble : « Béni sois-tu, Seigneur, d'avoir été à nos cotés dans le bonheur comme dans les épreuves de notre vie. Aide-nous, nous t'en prions, à rester fidèles à notre amour mutuel pour être de bons témoins de ton Alliance avec les hommes ».*
 5. Ils disent **une prière commune** (celle de l'année, celle de leur mariage, Je vous salue Marie, ...).
 6. Après cela, chacun à son tour, **nomme les sentiments qui le traversent sans jugement** afin de reconnaître et accepter ses émotions. Puis il dit à l'autre tout ce qu'il trouve **de bon, de beau, de vrai chez son époux (ou son épouse)**. C'est un temps fondamental, nécessaire et souvent **plein de pudeur** lors duquel il n'y a pas de jugement à poser ni de reprise.
 7. Nous choisissons ensemble un domaine que nous voudrions évoquer en considérant :
 - **Nos relations** : entre époux, avec les enfants, les parents, les amis, Dieu, les voisins, les collaborateurs au travail, ...
 - **Ou les différentes dimensions de notre vie** : vie spirituelle, vie professionnelle, vie affective, vie sexuelle, vie familiale, vie des loisirs, vie dans l'Eglise, ...
 - **Ou encore des points particuliers** : Rapport au smartphone, à l'ordinateur, à l'information, aux tâches ménagères, à nos caractères, au logement, à notre charte de vie, aux sujets de conversation, à l'exercice physique, ...
- Nous prenons le temps de nous arrêter sur **un ou deux points** en restant dans la dynamique de notre amour consacré par Dieu. Un tel temps permet de **considérer de façon objective et avec un peu de hauteur** la situation que nous vivons.
8. **Distinguer le ou les buts que le couple va se donner** (par exemple : plus de communication, moins de cris sur les enfants, développer sa vie spirituelle ou familiale, ...) **et les moyens que le couple va se donner pour atteindre ce ou ces buts** (prier en famille, limiter l'usage d'internet, ranger ses chaussettes, se détendre, se laisser un temps de solitude, ...). On se souviendra que si les buts à atteindre sont les moteurs de notre vie, les moyens que nous nous donnons peuvent être ajustables.
 9. **Les points d'attention reconnus et notés ensemble sont confiés à Dieu par le « Notre Père ».**

Romains 12, 1-2.9-11

Je vous exhorte, mes frères, **par la tendresse de Dieu**, à lui offrir votre personne et votre vie en sacrifice saint, capable de plaire à Dieu : c'est là pour vous l'adoration véritable. Ne prenez pas pour modèle le monde présent, mais transformez-vous **en renouvelant votre façon de penser** pour savoir reconnaître quelle est la volonté de Dieu : ce qui est bon, ce qui est capable de lui plaire, ce qui est parfait.

Que votre amour soit sans hypocrisie. Fuyez le mal avec horreur, attachez-vous au bien. Soyez unis les uns aux autres par **l'affection fraternelle**, rivalisez de respect les uns pour les autres. **Ne brisez pas l'élan de votre générosité**, mais **laissez jaillir l'Esprit** ; soyez les serviteurs du Seigneur.