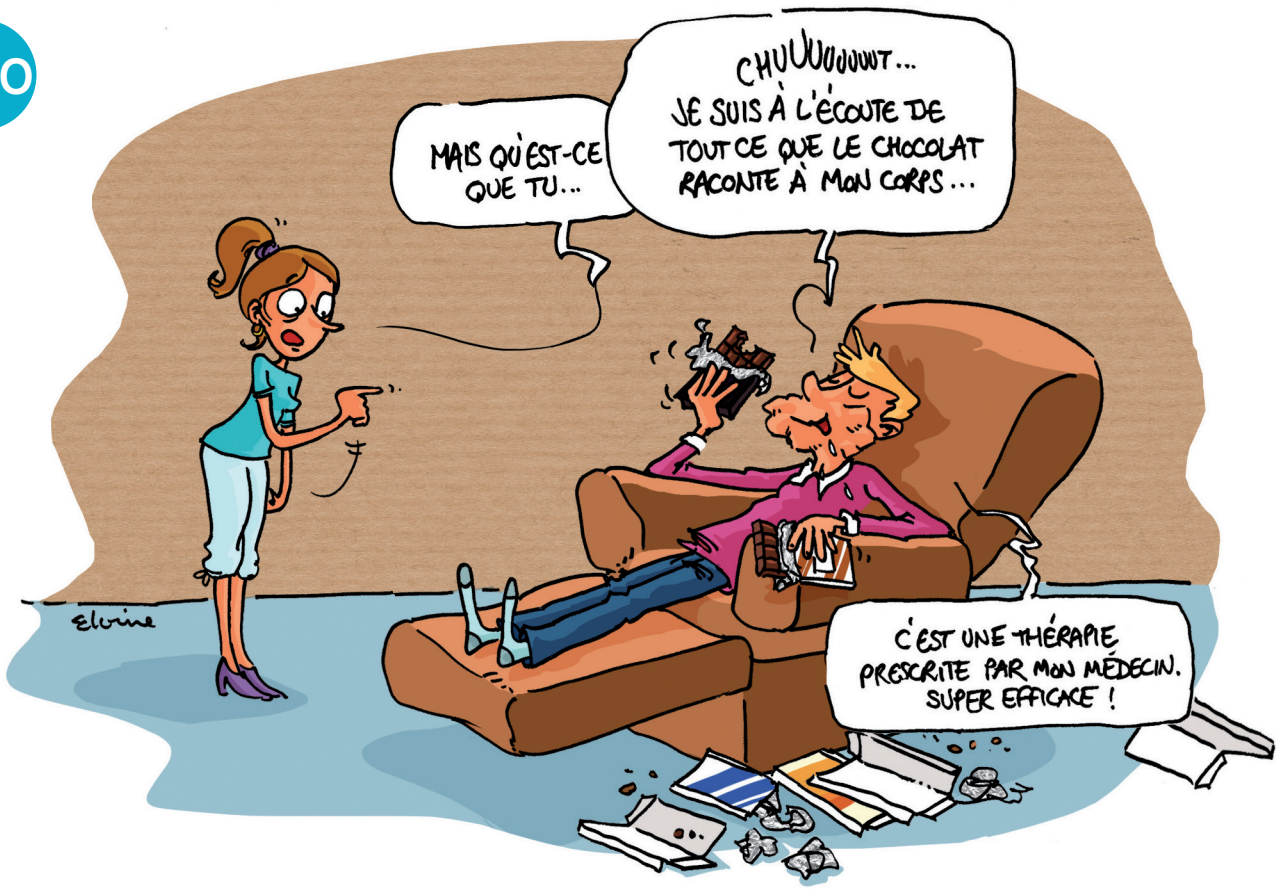
II.10



LA COMMUNICATION

OBJECTIFS

Aider à la **communication du couple**, pendant ce temps de discernement du mariage, pour préparer son projet.

Sensibiliser les couples à la nécessité de communiquer en profondeur pour aider le couple à tenir dans la durée, leur donner l'envie et les moyens d'une communication saine et ajustée qui **permet une communion entre les époux**.

CONSEILS

- On peut relier ce thème à **La fidélité** : je te suis fidèle quand je te raconte chaque soir ma journée, mes pensées, mes sentiments.
- On peut bâtir une maison avec des colonnes de solidité *(voir le chapitre « Nourrir l'amour, les langages de l'amour »)*, la communication en est une des plus importantes.
- On peut relier ce thème à « Se donner Cœur, corps et âme ».
- On peut relier ce thème à **La construction de l'amour** : se connaître en vérité.
- Les mettre en situation de communication : exercices sur place (la tarte aux pommes, vase de Rubin, partager un souvenir ou une difficulté : *voir le questionnaire*).
- Donner un temps d'échange en couple sur la qualité de leur communication, sur ce qui nuit à leur communication *(voir le questionnaire)*.
- On peut commencer en petits groupes : quels sont les principaux ennemis du dialogue en couple ? avec une remontée avant un enseignement.
- On peut faire regarder un passage du film *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus* : la grotte ou l'aspirateur.
- Prolonger ce thème par celui de la prière : prier c'est communiquer avec Dieu ; comment prier en couple. Jésus vous demande : que voulez-vous que je fasse pour votre couple dans cette préparation au mariage ?

REPÈRES

La communication

- Communiquer, c'est vital pour **nous comprendre et évoluer ensemble**.
- La communication, c'est difficile parce qu'on est différent (homme/femme, culture familiale), parce qu'on s'écoute mal, parce qu'on a peur ou que l'on ne sait pas se dire, parce qu'on ne voit pas la même chose ou avec le même filtre.

Comment communiquer ?

- Le décider, institutionnaliser des temps de dialogue,
- Accueillir l'autre,
- Savoir écouter et savoir se dire : écoute active et savoir exprimer des sentiments et émotions, communication non violente.

Sur quoi communiquer ?

- Partager ce que l'on vit, ce que l'on est, ce que l'on ressent, ce que l'on croit, affronter les sujets chauds. Le présent, le passé et le futur.
- Parler de sa foi, prier ensemble est une forme ultime de la communication.

À l'image de Dieu

Dieu nous parle dans la Bible et dans la prière.

PAROLE DE DIEU

MC 3, 1-6 **L'homme à la main sèche**.

- Est-ce que je me sens paralysé dans ma communication ?
- Quand ne suis-je pas disponible pour apporter du soin à ma communication de couple ?

MC 7, 31-37 **La guérison du sourd bègue**.

- Pour guérir l'homme, Jésus lui dit de **« s'ouvrir »** : où et dans quoi est-il enfermé ? Quand m'arrive-t-il à moi aussi d'avoir du mal à parler, à écouter ? M'arrive-t-il de me retrouver enfermé dans mes doutes ou au contraire dans mes certitudes, mes jugements ?
- Jésus **touche** l'homme : toutes les fois où j'ai du mal à parler ou à écouter, comment et par qui est-ce que je me fais aider ? M'arrive-t-il de me laisser toucher par Jésus ? Quels sont les biens que Dieu a fait pour moi ? Comment est-ce que j'en suis témoin ?

la boîte à outils

- Parcours du diocèse de Beauvais, p. 100 à 104
- Parcours du diocèse d'Albi, p. 16 à 18
- EX. Topos et ateliers **Communication,** résumé, leurs PPT
- Parler ensemble à Dieu, prier en couple, prolongement de la communication
- QUESTIONNAIRE 3 ET 3 BIS (avec et sans apport de repère) **La communication**
- QUESTIONNAIRE 3 TER **La communication : exercices**
- EX. Prière Topo 3 **Communication**
- VIDÉO ***Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus*** (DVD1, passage de l'aspirateur, passage de la grotte)