II.13



GESTION DES CONFLITS ET PARDON

OBJECTIFS

Donner les outils pour l'indissolubilité du mariage.

Faire prendre conscience que la santé et la réparation de la relation est de la responsabilité des époux. Faire comprendre qu'un couple qui va bien n'est pas un couple qui n'a pas de conflit mais qui sait les résoudre.

Dédramatiser les conflits qui sont normaux, et qui peuvent même être un dynamisme au service de l'amour, grâce au pardon qui est un acte d'amour, de volonté, d'espérance dans notre regard sur l'autre.

CONSEILS

- Relier ce thème au pilier de **L'indissolubilité**.
- Insister sur le pardon davantage que sur les crises.
- On peut inviter un conseiller conjugal, ou un couple pour témoigner de sa reconstruction par le pardon.
- On peut commencer par ce témoignage pour créer une dynamique de réflexion, ou par une mise en scène d'une dispute caricaturale *(voir la boîte à outils)*.
- Sacrement de réconciliation à proposer aux fiancés après le thème du pardon, ainsi que d'écrire une demande de pardon à son fiancé : veillée de prière avec temps d'échange de pardon entre fiancés, sacrement de réconciliation dans une chapelle, lieu d'écoute et/ou de prière des frères par des couples animateurs.
- Faire parler les fiancés de leur expérience de pardon dans leurs familles respectives, et leur faire faire un état des lieux sur leurs disputes et l'issue de leurs disputes *(voir le questionnaire)*.
- On peut faire parler en groupes en séparant hommes/femmes : qu'est-ce qui me tire vers le haut chez l'autre ? Qu'est-ce qui me plombe ? Quelles sont nos différences les plus grandes entre hommes et femmes ?
- On peut rappeler de ne pas rester seul dans les difficultés, qu'on peut se faire aider : on peut présenter une vidéo courte sur le conseil conjugal *(voir la boîte à outils Liste de mouvements : la première vidéo sur le conseil conjugal par exemple)*.

REPÈRES

Gestion des conflits

Les tensions sont normales, inévitables, il faut apprendre à les gérer. Un couple qui dure ce n'est pas celui où il n'y a pas de conflit, c'est celui qui a appris à les gérer et à se pardonner.

- Attention à la crise due à l'idéalisation des premiers temps qui cède la place à une déception : l'amour du début est un peu aveugle et le mariage rend la vue : **accepter le réel** de nos différences, de nos défauts, de nos caractères, de nos mauvais fonctionnements.
- **Accepter le conflit, au lieu de le fuir**, révélateur de problèmes à résoudre, et **prendre les moyens d'une résolution saine** de ce conflit pour faire grandir la communion et permettre une croissance du couple.
- Un conflit ce ne doit pas être « toi contre moi », ce doit être « nous deux ensemble contre le problème ».
- Ce n'est pas toujours de la faute de l'autre.

Gérer sa colère, rhinocéros ou hérisson

- Prendre le temps d'**identifier notre problème**, d'**écouter chacun l'autre** avec respect dans son point de vue, ses besoins et ses ressentis, et de trouver dans l'amour, ensemble, une solution qui permette au couple de gagner.
- **Chercher chacun à corriger en soi ce qui nuit au couple**, et chercher à comprendre le mécanisme des disputes qui se répètent.
- **La violence conjugale** est au-delà de la dispute : elle est de l'ordre du vouloir dominer, posséder, il n'y a pas la recherche du bien de l'autre. La victime vit dans la peur *(cf. Boîte à outils Les violences conjugales)*.

Pardon

- **Le pardon est la plus grande forme de don de soi, il rend la joie en rétablissant la justice et la vérité, en permettant la réconciliation et en renouvelant l'amour.**
- Savoir demander pardon : c'est un acte, cela se verbalise de façon concrète. Faire le premier pas, en prendre l'habitude, ne jamais se disputer en public.
- Il existe plusieurs langages du pardon *(cf. atelier et topo)*.
- Accueillir des excuses et accorder un vrai pardon, inconditionnel, sans chantage mais avec gratuité, sans laisser la rancune s'installer. **Le pardon a un pouvoir de guérison.**
- Peut-être est-ce plus facile de pardonner lorsque l'on voit son prochain comme « un pauvre », c'est-à-dire un être avec ses limites.

LIEN AVEC LE RITUEL

ÉCHANGE DES CONSENTEMENTS : « *Je promets de te rester fidèle, dans le bonheur et dans les épreuves.* »

PAROLE DE DIEU

LC 15, 11 **Le fils prodigue**.

COL 3, 12-14 Le pardon.

la boîte à outils

- Parcours du diocèse d'Albi, p. 45 à 50, clé en main *(voir dans la bibliographie)*
- Parcours du diocèse de Beauvais, p. 111 à 121, clé en main *(voir dans la bibliographie)*
- EX. Topo, atelier **Gestion des conflits et pardon,** leurs résumés et leurs PPT
- EX. Sketch **Introduction topo conflits**
- AVANT UN TEMPS DE PRIÈRE Proposition d'intention de prière et de demande de pardon
- **Comment préparer le sacrement de réconciliation**
- MÉMENTO **Le sacrement de réconciliation**
- QUESTIONNAIRE 6 **Nos différences et la gestion de l'argent**
- QUESTIONNAIRE 7 ET 7 BIS (avec et sans apport de repère) **L'indissolubilité, la gestion des conflits et le pardon**
- EX. Prière après le topo **Conflits & pardon**
- Liste de mouvements, d'aide, pour la suite
- 2 jeux pour la gestion des conflits et les langages du pardon
- Les violences conjugales