

Un petit travail à faire en couple, et si possible avant la liturgie pour le renouvellement de l'engagement du mariage...

Renouveler son oui à son conjoint peut être un moment important de la vie à deux. Il gagne à être préparé pour se vivre avec le plus de conscience possible.

Voici donc un petit travail préalable à faire à deux, en soirée, ou dans un moment que le couple réserve particulièrement à cela, sans téléphone ni rendez-vous....

Quelques règles figurent ci-dessous pour vous aider à le vivre au mieux.

Bon travail.

N'hésitez pas à demander de l'aide si vous souhaitez progresser dans votre dialogue en couple. Il existe des personnes qui peuvent accompagner, ainsi que des groupes de croissance où le couple peut apprendre à mieux dialoguer.

Questions

- Suis-je satisfait(e) de notre dialogue en couple ?
Qu'est-ce que je peux en dire ?

- Quand nous nous rencontrons, de quoi est-ce que j'aime parler avec toi ?
Est-ce que je me sens écouté(e) ?

- De quoi aimes-tu parler ?
Ai-je le sentiment de t'écouter ?

- Qu'aurais-je envie de te dire quant à notre couple ?

- Et notre relation à Dieu, au Christ, à l'Eglise : est-elle vivante ? Comment cela fait-il sens pour chacun de nous et nous comme couple de renouveler notre oui du mariage à l'église ?

7 clés pour une bonne communication de couple

- **parler en « JE »** : je suis responsable de mes sentiments. Je n'ai pas à te changer, à te persuader mais à te partager honnêtement ce que je ressens, dans la confiance que tu sauras m'écouter. Je suis responsable de ce qui m'arrive, tu n'es pas une poubelle où je peux déverser mes souffrances et mes frustrations.
- **Etre responsable de ses besoins** : tu n'es pas là pour satisfaire mes besoins, ils sont ma responsabilité. En même temps, je peux te demander, sans l'exiger, ce dont j'ai besoin. Ex. : j'ai besoin d'un câlin ou de fleurs, pas d'une plante verte.
- **Prendre soin de ses blessures**: décider de s'occuper personnellement des blessures liées à notre enfance, qui sont pour majeure partie dans les difficultés que nous pouvons vivre en couple. Décider, si nécessaire, de se faire aider par un professionnel de l'accompagnement.
- **Se savoir différents et s'accepter comme tels** : tu n'es pas moi, tu n'as pas le même ressenti, les mêmes besoins, les mêmes modes de communication. J'accepte que tu seras toujours un mystère pour moi, et je me réjouis de ce chemin de découverte permanente vers toi.
- **Croire que le conflit est une « bonne nouvelle »** : il est l'occasion de sortir ce qui était caché, de prendre en main ce qui est douloureux pour le reconnaître et en prendre soin
- **Prendre des rendez-vous**: programmer des moments réguliers de rencontre en couple pour être à deux, parler de toi, de moi et de « nous »... ou pour se retrouver physiquement...
- **Pratiquer l'écoute silencieuse** : pendant ces moments de rencontre, pratiquer une véritable écoute (tu parles, je me tais et t'écoute ; je parle, tu te tais et m'écoutes)

Après ce travail, encore une question : Qu'est-ce que je peux mettre en œuvre ou que nous pouvons mettre en œuvre pour améliorer notre dialogue (attitudes, moyens concrets) ?