

Les Points Concrets d'effort

« Une équipe Notre-Dame n'est pas une simple communauté humaine : elle se réunit « au nom du Christ ». Elle aide ses membres à progresser dans l'amour de Dieu et dans l'amour du prochain pour mieux répondre à l'appel du Christ ».

Pour permettre à chacun de progresser sur ce chemin de sainteté, « les Équipes Notre-Dame n'imposent pas une spiritualité déterminée ; elles veulent simplement aider à s'engager en couple sur le chemin tracé par le Christ. Pour cela, elles proposent des orientations de vie, des points concrets d'effort et une vie d'équipe ».

Les Points Concrets d'Effort : les Équipes Notre-Dame proposent de mettre en œuvre des moyens simples à vivre en couple et en équipe, pour se donner force, courage et soutien. Il s'agit de « s'obliger » sur six points bien déterminés : écoute régulière de la Parole de Dieu, oraison quotidienne, prière conjugale quotidienne (si possible familiale), Devoir de S'Asseoir, règle de vie, retraite annuelle.

Le sens profond des Points Concrets d'Effort

La décision de 'vivre' les Points Concrets d'Effort correspond à une adhésion du cœur et elle se concrétise comme un effort de la volonté.

« Soyez saints, car moi, le Seigneur, votre Dieu, je suis saint », lit-on dans le livre du Lévitique (19, 1). Plus tard, Jésus dira « Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait » (Mt 5, 48). C'est le même appel audacieux à être radicalement fidèle à Dieu, à marcher sur ses voies, à répondre à son Amour. Telle est l'origine des « Points Concrets d'Effort », qui constituent une véritable pédagogie pour le bonheur et la croissance de la vie spirituelle du couple chrétien. Approfondir la compréhension des Points Concrets d'Effort permet de mettre en évidence la cohérence interne qui les unit et leur donne sens. Leur pratique nous conduit à une rencontre réelle et profonde avec Dieu, condition indispensable à notre conversion.

L'écoute de la Parole de Dieu

« Vivante, en effet, est la Parole de Dieu, efficace et plus incisive qu'aucun glaive à deux tranchants, elle pénètre jusqu'au point de division de l'âme et de l'esprit, des articulations et des moelles, elle peut juger les sentiments et les pensées du cœur. »

Épître aux Hébreux 4, 12

La Parole est un des signes de la présence de Dieu, avec la communauté chrétienne et les sacrements. La reconnaître comme signe veut dire que nous voyons en elle Dieu qui s'adresse à nous.

L'écoute régulière de la Parole de Dieu fait entrer chaque équipier en contact avec la personne du Christ. Ce contact personnel est le pilier de toute vie spirituelle. La Parole créatrice de Dieu est toujours une source inépuisable de motivation et d'énergie pour notre croissance personnelle et celle de notre couple. C'est pourquoi les Équipes Notre-Dame invitent chacun à écouter tous les jours la Parole de Dieu, en réservant un temps pour lire un passage de la Bible - en particulier des Évangiles - et ensuite pour réfléchir à ce passage, en silence, pour mieux comprendre ce que le Seigneur a à nous dire.

“En effet, il ne s'agit pas d'écouter cette Parole d'une oreille plus ou moins distraite. Il s'agit d'écouter, dans le sens fort du terme. On dit du roi Salomon qu'il adressait à Dieu cette prière : “Seigneur, donne-moi un cœur qui écoute !” C'est avec le cœur qu'on écoute la Parole de Dieu”.

L'écoute de la Parole de Dieu est une écoute personnelle : elle résonne en chacun de nous en fonction de notre capacité à l'accueillir. Si le mari et la femme s'y consacrent, le couple en bénéficiera. *“Qui ne fréquente pas la Parole oubliera bien vite qu'il est aimé de Dieu. En revanche, le couple qui lit et relit l'Évangile avec l'attention qu'on porte à une lettre d'amour dont on essaie de percevoir toutes les harmoniques, toutes les intonations, constatera que sans cesse rejaillit en lui la source de l'amour. Ainsi la Parole du Christ dans l'Évangile fait du couple une communauté d'amour...”*

Henri Caffarel - L'Anneau d'or N°117-118

Écouter la Parole de Dieu pour en vivre, exige un effort continu et persévérant qui doit aider les couples des Équipes Notre-Dame, comme tout couple chrétien, à mettre l'Évangile en application dans leur vie quotidienne, leur vie personnelle, leur vie de couple et de famille. L'effort demandé n'est pas seulement d'écouter la Parole de Dieu, en effet, nous faisons cela avec une certaine facilité. L'effort est de rester assidus, fidèles et persévérants. Cette écoute est indispensable à notre croissance personnelle et conjugale, parce qu'elle agit en transformant notre cœur, en nous convertissant. La spiritualité conjugale, charisme des Équipes Notre-Dame, deviendra réalité pour nous, couples, si nous écoutons la Parole de Dieu en couple, comme source de vie et de renouvellement de notre sacrement de mariage. La Parole de Dieu est un miroir où le couple chrétien peut découvrir son image réelle, sa vocation et sa mission.

L'oraison

« Pour toi, quand tu pries, retire-toi dans ta chambre, ferme sur toi la porte, et prie ton Père qui est là dans le secret. Et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. »

Matthieu 6, 5-6

Aux Équipes Notre-Dame, *“...nous sommes appelés à donner notre temps au Seigneur pour un tête-à-tête avec Lui et vivre de sa présence”. L’oraison est “un temps de découverte et d’accueil du projet de Dieu sur nous”.*

Il s'agit de faire l'expérience de la Mère de Dieu, qui conservait les événements et les méditait dans son cœur (Lc 2, 19).

La Charte des Équipes Notre-Dame fait la description suivante de l’oraison : *“rencontrer quotidiennement le Seigneur, dans une prière silencieuse”.* Cette formulation, simple et profonde, synthétise le long cheminement du Mouvement, comprenant qu’il était nécessaire que les couples deviennent des “âmes de prière”, comme nous le dit le Père Caffarel dans une de ses lettres. Nous sommes appelés à donner notre temps au Seigneur, pour une conversation personnelle avec Lui qui *“est en nous, au cœur de notre être. Présent, vivant, aimant, actif. Là Il nous appelle. C’est là qu’Il nous attend pour nous unir à Lui. Dieu est là, mais nous n’y sommes pas. Notre existence se passe à l’extérieur de nous-mêmes, ou du moins à la périphérie de notre être, dans la zone des sensations, des émotions, des imaginations, des discussions ... L’oraison, c’est quitter cette banlieue tumultueuse de notre être, dont je parlais, c’est recueillir, rassembler toutes nos facultés et nous enfoncer dans la nuit aride vers la profondeur de notre âme. Là, au seuil du sanctuaire, il n’est plus que de se taire et de se faire attentif”.*

Père Caffarel, La Maison du Seigneur, dans "Cent Lettres sur la Prière"

Lors de la Rencontre Internationale de Rome (1970), les couples ont été invités à consacrer à l’oraison quotidienne “un minimum modeste de dix minutes”. Dans la Lettre Mensuelle des Équipes Notre-Dame, en France, au mois de novembre de 1952, le Père Caffarel affirmait : *"Après vingt ans de ministère, je crois pouvoir affirmer avec certitude : le chrétien qui ne dédie pas dix ou quinze minutes de son temps (1/96ième de sa journée) chaque jour à cette oraison que nous appelons l’oraison intérieure, restera toujours infantile, ou, pire encore, il régressera”.*

En nous voyant au travers du regard aimant de Dieu, nous pouvons découvrir et accueillir le projet de Dieu sur nous et sur notre vie. Nous rendons grâces pour les merveilles qu’Il a faites en nous. Nous découvrons aussi les points sur lesquels nous avons besoin de conversion.

La prière familiale et conjugale

« Tobie se leva du lit, et dit à Sara : 'Debout, ma sœur ! Il faut prier tous deux, et recourir à notre Seigneur pour obtenir sa grâce et sa protection'. Elle se leva et ils se mirent à prier pour obtenir d'être protégés. »

Tobie 8, 4-5

La prière conjugale est importante pour faire grandir le couple, qui confie ainsi au Seigneur les questions les plus importantes de sa vie et de son amour.

La prière familiale fortifie les liens familiaux et la relation avec le Seigneur. Pour les enfants, c'est le premier lieu d'apprentissage. C'est aux parents que revient la mission de les éveiller à la foi. Pour le couple, elle participe à la construction de la spiritualité conjugale. La prière conjugale est un temps fort de célébration de notre couple. Le couple se met en présence de Dieu pour L'adorer, Le louer, L'écouter et Lui demander la grâce de vivre le sacrement du mariage et l'amour humain comme reflet de son amour. La prière conjugale renforce le lien d'amour entre le mari et la femme, entre eux deux et le Seigneur. Chacun entretient et développe sa relation personnelle avec Dieu. Cependant, au fur et à mesure que le couple progresse dans sa prière conjugale, il structure sa façon de prier en couple.

Sans la prière, on ne peut rien faire. Sans la prière on n'avance pas dans la connaissance ni dans l'amour de Dieu. Ce n'est pas une dévotion supplémentaire. C'est essentiel comme de manger, de respirer, comme est essentiel pour l'arbre d'approfondir ses racines dans la terre pour ne pas sécher et mourir. Les relations humaines sont fragiles. La relation avec le Christ est, elle aussi, fragile. De la même manière qu'il est nécessaire de parler, de rencontrer l'autre, le père, l'ami, le frère, il est également nécessaire de le faire avec le Seigneur. Sinon, la relation s'éteint... La prière n'est pas une question de spécialistes. Tous les chrétiens devraient vivre cette respiration, cette relation à Dieu, de personne à personne, toute leur vie. Nous n'en sommes pas capables par nous-mêmes. La pratique de la prière est un travail de Dieu, un don de Dieu. Mais elle est aussi une œuvre de l'homme. L'homme doit collaborer par sa persévérance. C'est une science qui a donc des lois et des techniques. C'est un art, comme peindre, comme jouer du piano. Et comme dans tous les arts, nous ne pouvons pas nous contenter d'apprendre seulement la théorie, il nous faut apprendre par la pratique."

Père Caffarel à Troussures

Le devoir de s'asseoir

« Quel est celui d'entre vous qui, voulant bâtir une tour, ne commence par s'asseoir pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi aller jusqu'au bout ? »

Luc 14, 28

Le Devoir de S'Asseoir mensuel est la grande intuition pédagogique du Père Caffarel, au service de la vitalité du couple chrétien. Nous sommes en 1945. Le Père Caffarel anime depuis quelques années déjà des groupes de couples – qui deviendront les Équipes Notre-Dame. Il se rend compte de la difficulté qu'éprouvent mari et femme à communiquer, notamment au plan spirituel. Comment favoriser cette communication absolument vitale pour le couple ? L'étincelle jaillit un jour, en lisant saint Luc. Il écrit ce billet : "Un devoir méconnu".

"Il y a un 'aveuglement de l'âme' qui est fatal à l'amour. On se regarde, mais on ne voit plus la beauté extérieure qui avait conquis notre cœur. L'amour s'efface comme une flamme qui a consommé toute l'huile de la lampe, puisque de fait l'amour se nourrit de la beauté. Pour ranimer l'amour, il serait suffisant de découvrir de nouveau la lumière de ce visage, l'impressionnante bonne volonté de ce cœur."

Le Devoir de S'Asseoir est un dialogue en présence de Dieu, il est essentiel à la bonne santé du couple. C'est regarder et écouter l'autre avec le regard d'amour de Dieu, un regard nouveau sans préjugés, un regard qui nous permet de nous regarder tel que nous sommes, en nous acceptant différents. Le Devoir de S'Asseoir donne aux couples des Équipes Notre-Dame l'occasion de s'arrêter pour évaluer leur cheminement personnel, conjugal, et familial. C'est un moment privilégié marqué par la présence mystérieuse d'une troisième personne, Jésus. Il promet d'être présent chaque fois que deux ou trois sont réunis en Son nom.

Le DSA contribue à fortifier l'amour, à faire grandir les conjoints, à les élever, les stimuler dans l'amour du Christ. Il sert aussi à orienter la vie conjugale. C'est la concrétisation de la vertu de l'espérance dans la vie à deux. Le couple grandit alors en amour et en unité. L'habitude du Devoir de S'Asseoir mensuel aide les couples à consolider leur mariage. Il permet de préserver la jeunesse et la dynamique de l'amour, indépendamment de l'âge et de la durée du mariage.

*"Le Christ, au chapitre 14 de saint Luc, invite ses auditeurs à la pratique du Devoir de S'Asseoir. Aujourd'hui, au siècle des vitesses vertigineuses, il est plus opportun que jamais de préconiser **ce devoir méconnu**... Avant d'entreprendre la construction de votre couple, vous avez confronté vos vues, pesé vos ressources, matérielles et spirituelles, élaboré des projets. Mais depuis que vous y êtes, ne négligez-vous pas trop de vous asseoir pour examiner ensemble la tâche accomplie, retrouver l'idéal entrevu, consulter le Maître d'œuvre ? Je sais les objections et les difficultés, mais je sais aussi que la maison s'écroulera un jour si on ne surveille pas la charpente."*

Père Henri Caffarel

La règle de vie

« Ainsi, mes frères bien-aimés, soyez fermes, soyez inébranlables, prenez une part toujours plus active à l'œuvre du Seigneur, car vous savez que, dans le Seigneur, la peine que vous vous donnez n'est pas perdue. »

1Co 15, 58

Il y a un mot qui apparaît souvent dans les écrits et dans les paroles du Père Caffarel. C'est le mot **"exigence"**. Dans beaucoup de textes, il nous rappelle sa conviction intime de l'amour de Dieu pour l'homme. L'homme est appelé à Lui répondre par un amour également exigeant. La vie chrétienne est exigeante. Elle passe par la Croix. La règle de vie est une application concrète de l'exigence générale d'ascèse inhérente à la vie chrétienne. En s'adressant aux couples, le Père Caffarel les encourage ainsi : *"Il n'y a pas de vie chrétienne sans exigence. Pour vous-même et pour votre couple, soyez exigeants dans votre amour et dans votre mission. Vous ne serez jamais déçus."* Ainsi, dans la Charte, on peut lire : *"Sans règle de vie, la fantaisie bien souvent préside à la vie religieuse des époux et la rend chaotique. Cette règle de vie... n'est pas autre chose que la détermination des efforts que chacun entend s'imposer pour mieux répondre à la volonté de Dieu sur lui. Il ne s'agit pas de multiplier les obligations, mais de les préciser afin d'étayer la volonté et d'éviter la dérive"*.

La notion de règle de vie a varié au cours des années. Aujourd'hui, nous pouvons dire qu'elle a pour objectif de nous aider à structurer notre vie spirituelle de couple pour mieux grandir tant sur le plan spirituel qu'humain. En effet, l'idéal pour un équipier Notre-Dame est de suivre le chemin de vérité qui nous est enseigné par le Christ dans l'Évangile. Il s'agira donc pour chacun des conjoints, **de veiller régulièrement à prendre une résolution pour s'obliger soit à développer un don, soit à corriger un défaut afin que, dans tous les cas, cela lui permette de donner aux autres plus d'amour**, à l'image du Christ. La règle de vie en effet ne doit pas être comprise dans le sens de règle morale. Il s'agit de bien autre chose : nous sommes invités à descendre au fond de nous-mêmes pour prendre conscience de ce qui nous empêche de vivre au plus près l'Évangile. La règle de vie est donc « l'ensemble d'actions concrètes pour inscrire le quotidien dans un chemin d'amour ». Comme les autres Points Concrets d'Effort, la règle de vie participe à la croissance spirituelle et humaine à laquelle aspire chaque couple. La valeur d'une règle de vie ne doit pas être sous-estimée. Elle nous ouvre des horizons personnels qui peuvent aider chacun de nous "à faire un pas en avant" pour répondre à l'amour et à l'appel de Dieu. On ne peut pas oublier que la joie dans le ciel est grande quand quelqu'un fait un petit pas dans la bonne direction. Ainsi, loin d'être un "petit" Point Concret d'Effort, limité et marginal, la règle de vie interpelle directement notre liberté "d'aimer plus".

La retraite annuelle

Il leur dit : « Venez à l'écart dans un endroit désert, et reposez-vous un peu. »

Marc 6, 31

La Charte des Équipes Notre-Dame (1947, mise à jour 1977) invite les couples à « se remettre chaque année en face du Seigneur pour faire le point au cours d'une retraite d'une durée d'au moins 48h, vécue si possible en couple ».

La retraite est un temps privilégié pour s'arrêter, écouter, prier, et renouveler sa vie spirituelle. C'est un temps fort pour réfléchir à sa vie, sous le regard du Seigneur, principalement en ce qui concerne son chemin de croissance personnelle et en couple. C'est aussi une sorte de « révision générale » du bon fonctionnement de notre vie spirituelle. Le succès de la vie de couple dépend en grande partie de la qualité de nos rencontres. Sans nous rencontrer, comment pourrions-nous nous connaître et nous aimer ? Prier, vivre une retraite en couple, c'est accepter d'être touché par Dieu qui s'offre à nous. C'est apprendre à rencontrer l'autre, dans un amour qui ne retient rien pour lui-même.

Pour le couple, les bénéfices de la retraite viennent de ces deux rencontres qui en fait n'en sont qu'une seule : l'un avec l'autre, et tous les deux avec Dieu. La conversion opérée par la retraite en chacun de nous nous permet de mieux déterminer le désir de Dieu pour notre vie : plus de prière, plus de respect pour notre conjoint et pour nos enfants, une confiance plus forte en Dieu, une plus grande clarté dans nos engagements et dans notre service pour les autres. La retraite produit un renouvellement de notre vie.

"Plus de vingt ans que je prêche des retraites de foyers. Et chaque fois ces hommes, ces femmes, presque tous des anémiés quand ils entrent en cette « clinique » qu'est une maison de retraite, pour cette « cure d'âme » (comme disent les protestants) qu'est une retraite, ont, lorsqu'ils repartent, presque tous acquis une nouvelle vitalité spirituelle. Un an ou deux après, il leur faudra à nouveau faire une retraite, car beaucoup se seront à nouveau laissé gagner par l'anémie. Et une fois de plus ils expérimenteront l'extraordinaire efficacité de ces jours passés avec Dieu. Quel est donc le secret de cette efficacité ? Silence, messe quotidienne, prière..., autant de raisons sans doute. Mais la raison première, la plus décisive est autre. Chez ces hommes et ces femmes la foi était affaiblie, malade, dormante, épuisée, moribonde : au souffle de la Parole de Dieu elle se réveille, s'affermir, reprend vie. Car entre la foi et la Parole du Seigneur le rapport est étroit : seule la Parole de Dieu a le pouvoir de faire surgir et d'alimenter la foi, cette foi qui est connaissance de Dieu, de sa vie intime et de son dessein sur l'univers. La foi dépérit en celui qui ne s'ouvre pas à la Parole de Dieu et ne la garde pas. J'entends par Parole de Dieu les Livres inspirés, et toute parole ainsi que tout écrit qui présente la Révélation contenue en ces Livres. [...] Par contre, celui qui nourrit sa foi, qui recherche la connaissance de Dieu, [...] celui-là est préservé de l'anémie spirituelle."

Père Caffarel - Lettre Mensuelle des Équipes Notre-Dame, février 1960

Le Partage en Equipe

L'habitude prise de rechercher la volonté de Dieu en mettant en pratique les Points Concrets d'Effort au cours du mois, se complète, au moment du **Partage en Equipe**, par la recherche, l'échange, le discernement et l'exigence fraternelle de toute l'équipe. Cette entraide et cette exigence ne peuvent naître que d'un comportement d'amour.

Le Partage est le moment de la réunion d'équipe où, à travers les Points Concrets d'Effort, les équipiers échangent sur les progrès, les changements, les difficultés de leur vie spirituelle, en s'interrogeant et en se stimulant les uns les autres. C'est le moment d'une prise en charge mutuelle de ce que chacun a de plus profond, de ce que chaque couple a de plus personnel : son projet spirituel en réponse à l'appel de Dieu sur lui. C'est là que chacun apporte le plus aux autres et c'est donc à ce titre qu'il est souvent considéré comme le moment le plus important de la rencontre...

