



Equipes Notre-Dame



[1]



[2]



**Suivre une direction de croissance spirituelle et humaine suppose de prendre un itinéraire logique et de se donner les moyens de suivre fidèlement cette direction.**

Les Points Concrets d'Effort sont une invitation à :

- [écouter avec assiduité : "la Parole de Dieu"](#)
- [se rencontrer quotidiennement avec Dieu dans une prière silencieuse : "l'oraison"](#)
- [prier ensemble, mari et femme chaque jour : "la prière conjugale" , et si possible en famille : "la prière familiale"](#)
- [trouver chaque mois le temps d'un vrai dialogue conjugal : le "devoir de s'asseoir"](#)
- [se fixer des efforts personnels : la "règle de vie"](#)
- [faire chaque année "une retraite"](#)

Prenant exemple sur la vie monastique dont la « règle » guide la vie spirituelle et communautaire depuis des siècles, les Équipes Notre-Dame ont choisi six « points d'application » à réaliser régulièrement, personnellement ou en couple, appelés **Points Concrets d'Effort** .

Les Points Concrets d'Effort sont une caractéristique essentielle du Mouvement. Ils correspondent à

des attitudes intérieures qu'il faut éveiller et assimiler et qui vont conduire à une nouvelle manière de vivre. Ils sont une discipline qui aide les couples des Equipes à mettre l'Évangile en pratique dans leur vie quotidienne. L'engagement sur ces six points concrets d'effort changera petit à petit les époux, en développant une vie spirituelle conjugale qui les rapprochera de Dieu, de leur conjoint et des autres. En pleine liberté on "s'oblige" à faire des efforts sur ces points concrets.

La décision de « vivre » les points concrets d'effort correspond à une adhésion du cœur et se concrétise comme un effort de la volonté. Les points concrets d'effort exigent, de la part de chacun des époux ainsi que du couple, un engagement parfois difficile à tenir. Ils ne sont pas imposés et chacun s'engage volontairement à les pratiquer. Seul, on serait tenté d'abandonner l'effort; c'est pourquoi chacun fait appel à l'aide et à l'encouragement de son conjoint et de son équipe.

***"L'expérience montre que, sans certains points d'application précis, les orientations de vie risquent fort de rester lettre morte".***

[→ Pour aller plus loin...](#) [3]

---

## **L'ÉCOUTE DE LA PAROLE : "Vivante en effet est la Parole de Dieu..." (He 4,12)**



La fréquentation régulière de la "Parole" permet aux équipiers, non seulement de connaître Dieu, mais surtout de mieux s'enraciner dans l'Évangile. Elle fait entrer chaque personne du couple en contact direct avec la personne du Christ. Ce contact personnel est le pilier de toute vie spirituelle car *"L'ignorance des Écritures c'est l'ignorance du Christ"* (Saint Jérôme).

C'est pourquoi, les Equipes Notre-Dame invitent chacun à fréquenter quotidiennement la parole de Dieu, en consacrant du temps à lire un passage de la Bible, en particulier des Évangiles, et à les méditer en silence, afin de mieux comprendre ce que Dieu dit à travers les Écritures.

## **L'ORAISON : temps de prière personnelle offert gratuitement dans un « cœur à cœur » avec le Seigneur**



L'oraison quotidienne développe en nous la capacité d'écoute et de dialogue avec Dieu. Elle consiste à prendre le temps d'être seul avec Celui qui nous aime, à l'image du temps accordé à un vrai ami. C'est un temps d'écoute silencieuse, un temps de découverte et d'accueil du projet de Dieu sur nous.

*"Les paroles dans l'oraison ne sont pas des discours mais des brindilles qui alimentent le feu de*

*l'amour"* (Catéchisme de l'Eglise Catholique, 2717)

## **LA PRIERE CONJUGALE : Prier ensemble, mari et femme, chaque jour**



*"Moi en eux et toi en moi, afin qu'ils soient parfaits dans l'unité" (Jn 17,23)*

Le Christ est présent d'une manière très spéciale quand les époux prient ensemble. Non seulement ils renouvellent leur "oui" à Dieu, mais ils atteignent cette profondeur d'unité que seule donne l'union des cœurs et des esprits dans le sacrement de mariage.

La prière conjugale devient l'expression commune de deux prières individuelles et doit naître naturellement d'une vie vécue en union. Si les époux ont chacun leur style de prière, il est important qu'ils essaient de développer une façon de prier commune pour découvrir et vivre une nouvelle dimension de leur vie conjugale.

Le Magnificat, la prière commune des Equipes Notre-Dame, peut faire partie de cette prière quotidienne.

Quand il y a des enfants, il est important qu'un certain moment soit réservé à la prière en famille. Le foyer est, pour les enfants, leur premier lieu d'apprentissage. C'est aux parents de leur transmettre la foi et de faire en sorte que la maison soit un lieu où ils se sentent à l'aise pour prier.

## **LE "DEVOIR DE S'ASSEOIR" : trouver chaque mois le temps d'un vrai dialogue conjugal, moment d'échange en couple pour faire le point, tant sur la vie quotidienne que sur les points fondamentaux de notre vie de couple**



Il est un temps passé ensemble, mari et femme, sous le regard du Seigneur, pour dialoguer en vérité et avec sérénité. Ce temps d'expression des sentiments et des pensées entre les époux permet une meilleure connaissance et entraide mutuelle. Il permet de faire le point sur le passé, d'analyser la vie conjugale et familiale, de faire des projets pour l'avenir et d'échanger sur l'idéal que les époux ont choisi.

Le devoir de s'asseoir évite la routine de la vie conjugale et maintient jeunes et vifs l'amour et le mariage. Sa valeur est appréciée par tous les couples qui le pratiquent. Ils reconnaissent dans cette rencontre l'occasion de s'aimer davantage.

Il est bon de commencer le devoir de s'asseoir par un temps de prière ou de silence pour prendre conscience de la présence de Dieu. Le silence approfondit le regard sur l'un et sur l'autre. Il rapproche de Dieu et crée une atmosphère favorable.

## **LA REGLE DE VIE : ensemble d'actions concrètes pour inscrire le quotidien dans un chemin d'amour**



Se fixer une règle de vie aide chacun à adhérer plus personnellement et plus concrètement au projet divin sur sa personne et sur le couple. C'est une disposition ou plusieurs dispositions pratiques que l'on prend pour réaliser des progrès dans sa direction de croissance spirituelle et humaine. Il ne s'agit surtout pas de vouloir multiplier des contraintes, mais il nous est demandé de renforcer petit à petit, avec ténacité, certains de nos points faibles ou d'améliorer certaines de nos qualités.

Comme il s'agit d'un chemin spirituel, l'avancée n'est pas linéaire et il nous faut recommencer sans cesse. Nous avons besoin de réviser régulièrement cette règle.

## **LA RETRAITE ANNUELLE : faire chaque année une retraite**



*“Venez vous mêmes à l'écart, dans un lieu désert, et reposez vous un peu” (Mc 6, 31)*

Prendre chaque année un temps suffisant pour se mettre à l'écart devant le Seigneur, si possible en couple, dans une retraite qui permette de réfléchir sur la vie en présence de Dieu.

La retraite est un temps privilégié d'arrêt, d'écoute et de prière et l'occasion d'un ressourcement spirituel. Il est aussi un temps fort pour rentrer en soi et faire un examen général de vie, surtout au sujet de son chemin de croissance.

Les couples des Equipes sont encouragés à tirer profit de l'atmosphère particulière des retraites pour se renouveler. Ils sont invités à quitter leurs lieux de vie et de travail pour leur permettre d'écouter Dieu et de discerner son dessein sur les époux.

---

### **Source URL (modified on 10/19/2015 - 12:59):**

<https://equipes-notre-dame.com/fr/les-equipes-notre-dame/la-vie-dune-equipe/les-points-concrets-deffort>

### **Liens**

[1] [http://twitter.com/share?url=https://equipes-notre-dame.com/fr/printpdf/25&text=Simple Share Buttons&hashtags=simplesharebuttons](http://twitter.com/share?url=https://equipes-notre-dame.com/fr/printpdf/25&text=Simple%20Share%20Buttons&hashtags=simplesharebuttons)

[2] <http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://equipes-notre-dame.com/fr/printpdf/25>

[3] [https://equipes-notre-dame.com/sites/default/files/livre\\_pape\\_les\\_pce\\_fr\\_0.pdf](https://equipes-notre-dame.com/sites/default/files/livre_pape_les_pce_fr_0.pdf)