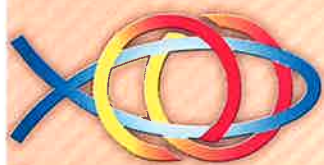


LE DEVOIR DE S'ASSEOIR



Équipes Notre Dame

INDEX

Introduction	3
I - D'où vient le DSA?	4
1 – Une volonté du Père Caffarel	4
2 - Des racines dans la Bible	6
3 - Le DSA, toujours très actuel dans la pensée contemporaine	7
II - Pourquoi faire le DSA?	8
1 - Réponse du Père Caffarel aux difficultés constatées dans les couples	8
2 - Objectifs du DSA donnés par le Père Caffarel	9
3 - Le DSA est bon pour chacun dans le couple	10
4 - Pourquoi devoir?	10
5 - Pourquoi s'asseoir?	10
III - Comment faire le DSA?	12
1 – Prévoir	12
2 – Préparer	12
3 – S'installer	13
4 – Prier	14
5 – L'échange	15
6 - Exemples de questions pour nourrir le DSA	16
7 - Nos résolutions	17
8 - Enfin, rendre Grâce	18
IV – Difficultés	19
1 – Manque de bienveillance	19
2 – Obstacles extérieurs	19
3 - Erreurs les plus fréquentes	19
4 - Chemins pour surmonter les difficultés	20
V - Les fruits	21
Conclusion	23

INTRODUCTION AU DSA

Une des intuitions majeures du père Caffarel pour vivre la communication dans le couple est le Devoir de S'Asseoir (DSA). Ce DSA est la proposition la plus **spécifique du mouvement des Équipes Notre-Dame (END)**. Il fait partie de l'ensemble des 6 Points Concrets d'Effort (PCE) qui forment le socle de la pédagogie des END, proposée pour faire progresser chacun et chaque couple dans sa foi et dans sa spiritualité conjugale, innovation pastorale du père Caffarel.

Le DSA a pour objectif d'aider le couple à **«trouver chaque mois le temps d'un vrai dialogue conjugal sous le regard du Seigneur»** (Père Caffarel). Il permet un tête à tête pour souffler, se poser, se regarder, s'écouter. Il aide à prier et à s'aimer plus profondément.

Ce point concret d'effort particulier a fait connaître le mouvement à de nombreux chrétiens et a donné envie à certains couples de faire partie à leur tour des Equipes Notre-Dame.

Nous espérons que la lecture de ce livret permettra à chacun de recevoir les grâces que Dieu nous donne à travers la pratique du Devoir de S'Asseoir.

I. D'où vient le DSA?

1 – Une volonté du Père Caffarel

En 1939, le père Caffarel crée la **première équipe Notre-Dame** à Paris avec 4 couples désireux de vivre pleinement leur mariage chrétien. 6 ans plus tard, en 1945, naît l'idée de la Charte que le père Caffarel appelle la loi de l'exigence. Il s'inspire des ordres religieux qui s'appuient sur une règle pour être soutenus sur leur chemin de sainteté, ce qui leur évite les chutes, le découragement et l'abandon. Il conclut donc qu'«il nous fallait une règle» pour éviter un effacement.

Devant ces **exigences proposées** par le père Caffarel, un tiers des équipiers les a écartées, ce qui lui a semblé décourageant sur le moment. Mais durant les années suivantes, les équipes n'ayant pas suivi les exigences proposées se sont dissoutes, tandis que les équipes dans lesquelles les couples ont accepté les exigences se sont maintenues fermement. C'est ainsi qu'a été publiée la **Charte des Équipes** en 1947, qui contient la «Discipline des équipes», et les «Devoirs de chaque couple».

Nous sommes en 1945. Le Père Caffarel anime depuis quelques années déjà des groupes de foyers - 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 dans un couple ? L'étincelle jaillit un jour, en lisant saint Luc. Il écrit ce billet : Un devoir méconnu.

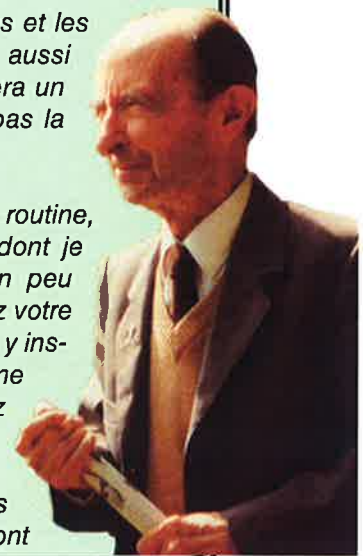
«Le Christ, au chapitre 14 de saint Luc, invite ses auditeurs à la pratique du devoir de s'asseoir. Aujourd'hui, au siècle des vitesses vertigineuses, il est plus opportun que jamais de préconiser ce devoir méconnu...

[...]Avant d'entreprendre la construction de votre foyer, vous avez confronté vos vues, pesé vos ressources, matérielles et spirituelles, élaboré un plan.

Mais depuis que vous êtes au travail, 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.

[...]Pour éviter la routine, il est un autre moyen dont je veux vous entretenir un peu plus longuement. Prenez votre agenda, et comme vous y inscririez un concert ou une visite à des amis, notez un rendez-vous avec vous-mêmes; qu'il soit bien entendu que ces deux ou trois heures sont



«tabou»... disons sacrées, c'est plus chrétien ! Et n'admettez pas qu'une raison, qui ne vous ferait pas supprimer une soirée en ville ou décommander un dîner d'amis chez vous, vous fasse manquer ce rendez-vous pris avec vous-mêmes.

Comment utiliser ces heures ? Tout d'abord, décidez que vous n'êtes pas pressés; une fois n'est pas coutume ! Quittez le rivage, allez en haute mer, il faut à tout prix changer de cadre et oublier les préoccupations. Lisez ensemble un chapitre bien choisi d'un livre mis en réserve pour cette heure privilégiée.

Ensuite – ou d'abord – priez un long moment. Que chacun, si possible, fasse à haute voix une prière personnelle et spontanée: cette forme de prière, sans médire des autres, rapproche miraculeusement les cœurs.

Ainsi entrés dans la paix du Seigneur, dites-vous l'un à l'autre ces pensées, ces griefs, ces confidences qu'il n'est pas facile et souvent pas souhaitable de faire au cours des journées actives et bruyantes, et qu'il serait pourtant dangereux d'enfermer dans le secret du cœur car, vous le savez bien, il est des silences

ennemis de l'amour. Mais ne vous arrêtez pas à vous-mêmes ni aux soucis actuels, faites un pèlerinage aux sources de votre amour, reconsidérez l'idéal entrevu quand vous avez pris la route ensemble, d'un pas allègre. Renouvelez votre ferveur. Puis revenez au présent, confrontez idéal et réalité, faites l'examen de conscience du foyer – je ne dis pas votre examen de conscience personnel, – prenez les résolutions pratiques et opportunes pour guérir, consolider, rajeunir, aérer, ouvrir le foyer. Apportez à cet examen lucidité et sincérité ; remontez aux causes du mal diagnostiqué. Pourquoi ne consacreriez-vous pas aussi quelques instants à méditer sur chacun de vos enfants, en demandant au Seigneur de mettre son œil dans votre cœur, selon sa promesse, afin de les voir et de les aimer comme Lui, pour les conduire selon Ses vues. Et enfin, et surtout, demandez-vous si Dieu est bien premier servi chez vous. [...] Vous n'avez plus rien à dire ? Taisez-vous ensemble, ce ne sera peut-être pas le moment le moins profitable. Souvenez-vous, en effet, de ce mot de Maeterlinck : "Nous ne nous connaissons pas encore, nous n'avons pas encore osé nous taire ensemble."

Henri Caffarel, 1945»

Le 3 mai 1987, le Père Caffarel fait le point sur ce que sont devenues les END, 40 ans après leur fondation, dans son «**discours de Chantilly**». Il y rappelle les

charismes fondateurs et y ajoute une notion jusqu'alors insuffisamment comprise: l'importance de l'abnégation associée à l'amour dans le couple.

«Premièrement, enthousiasmé devant ces jeunes ménages riches d'amour, j'avais pensé que l'amour serait le grand facteur de la perfection et qu'il fallait leur dire: «Soyez fidèles à l'amour!» Je ne m'étais pas rappelé que le Christ donne deux moyens à ceux qui veulent tendre vers la perfection: l'amour et l'abnégation. Dieu veut la perfection du chrétien, veut la

perfection du couple, Dieu veut que l'être humain devienne parfait, il ne le deviendra qu'en étant fidèle à l'amour et à l'abnégation, c'est à dire au don de soi et à l'oubli de soi. L'amour et l'abnégation sont les deux faces de la médaille, pas d'amour sans abnégation, et une abnégation qui n'est pas une abnégation d'amour est une abnégation impossible à pratiquer.

Et j'ai compris en réfléchissant à ça que le Seigneur a inventé le mariage comme grand moyen de développer l'amour et comme grand moyen de favoriser l'abnégation. Et j'ai compris que l'abnégation ne peut pas être à côté de l'amour, que la véritable abnégation, c'est précisément de s'imposer, de ne jamais cesser d'aimer, de vivre sans cesse en attitude de «pour toi» et jamais en attitude de «pour moi». Pour marcher sur les routes de la terre, le Seigneur nous a donné deux jambes, pour marcher sur les routes de la sainteté, le Seigneur nous

a donné deux moyens : l'amour et l'abnégation. Or, je me suis aperçu que j'avais invité les couples à sauter sur un pied pour arriver au terme et on ne va pas loin sur la route, s'il faut sauter sur un seul pied, et qu'il fallait précisément avancer les deux pieds, l'un après l'autre. Et ça, je ne suis pas tellement sûr que ce soit bien rentré dans les esprits aux Equipes Notre-Dame. Le mariage, grand moyen d'amour et grand moyen d'abnégation, grand moyen d'abnégation précisément pour permettre l'amour.

Henri Caffarel , 1987»



2 - Des racines dans la Bible

Idée pratique: ces textes peuvent être lus en prière d'introduction au DSA

L'explication la plus claire du Devoir de S'Asseoir et de son caractère indispens-

able nous est donnée par Saint Luc, que le père Caffarel lui-même avait cité

«Lequel de vous, s'il veut bâtir une tour, ne s'assied d'abord pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi la terminer, de peur qu'après avoir posé les fondements, il ne puisse l'achever, et que tous ceux qui le verront ne se mettent à le railler, en disant: cet homme a commencé à bâtir, et il n'a pu achever?

Ou quel roi, s'il va faire la guerre à un autre roi, ne s'assied d'abord pour examiner s'il peut, avec dix mille hommes,

marcher à la rencontre de celui qui vient l'attaquer avec vingt mille?

S'il ne le peut, tandis que cet autre roi est encore loin, il lui envoie une ambassade pour demander la paix.

Ainsi donc, quiconque d'entre vous ne renonce pas à tout ce qu'il possède ne peut être mon disciple.»

Lc 14, 28-33

Saint Matthieu explique les origines de la fondation du couple en reprenant dans son Évangile (19, 4-6) les versets de la Genèse (2, 22-24)

S'asseoir et réfléchir permet de ne pas bâtir sa vie à la va-vite, mais plutôt de

façon durable, sur le roc, comme nous le dit Saint Matthieu au chapitre 7

«C'est pourquoi, quiconque entend ces paroles que je dis et les met en pratique, sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc.

La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé et se sont jetés contre cette maison: elle n'est point tombée, parce qu'elle était fondée sur le roc.

Mais quiconque entend ces paroles que je dis, et ne les met pas en pratique, sera semblable à un homme insensé qui a bâti sa maison sur le sable.

La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé et ont battu cette maison: elle est tombée, et sa ruine a été grande.»

Mt 7, 24-27

3 - Le DSA, toujours très actuel dans la pensée contemporaine

Même si nous n'avons pas l'intuition du père Caffarel, nous nous rendons bien compte que certains couples n'avancent plus, ou même se détruisent, du fait de l'absence de dialogue. En effet, à la question «Pourquoi votre mariage a-t-il échoué?», une très forte proportion de personnes **divorcées** ont répondu: à cause de la «mauvaise communication». S'il faut en croire ce constat, la communication conjugale est essentielle dans le couple aujourd'hui et l'absence de dialogue est, sans aucun doute, l'une des causes essentielles de la fragilité des couples aujourd'hui.

Il existe de nombreuses **autres formes de communication et d'échanges** entre les conjoints, mais la présence de Dieu invité à participer au dialogue pendant le DSA et à renouveler les grâces du sacrement de mariage transforme en moment unique ce dialogue conjugal particulier.

Dans le «Devoir de S'Asseoir», le mot **devoir** rappelle l'exigence, la nécessité d'exercer sa volonté pour y être fidèle.

Mais on pourrait aussi parler de «Plaisir de S'Asseoir», lorsque l'on reconnaît qu'il apporte de nombreux bienfaits.

1977, lors de la *mise à jour de la Charte*, 6 points concrets d'effort (PCE), appelés aussi « obligations », ont été clairement définis. Encore aujourd'hui, certains se questionnent parfois pour savoir si le mouvement ne devrait pas être moins exigeant dans l'application des PCE, pour ne pas effrayer les équipiers qui risqueraient de quitter les Équipes Mais, comme chacun peut le vivre dans son équipe de base ou l'entendre dans de nombreux témoignages, la pratique des PCE et leur exigence (vécue avec gradualité) sont les outils les plus précieux de cette spiritualité conjugale. **L'apprentissage se fait progressivement**, en intériorisant au fur et à mesure, en comprenant de mieux en mieux la mystique et la portée de ces exigences, fondamentales pour la croissance de la spiritualité conjugale des couples qui veulent inviter le Seigneur à faire avec eux le chemin de l'Amour.

II. Pourquoi le DSA?

1 - Réponse du Père Caffarel aux difficultés constatées dans les couples

Ces difficultés de couple peuvent être:

- des incompréhensions, de l'impatience, de l'amour propre, des égoïsmes, des malentendus, des silences, qui surgissent tout au long de la vie matrimoniale



- les difficultés pour les époux à se rencontrer, car ils peuvent être très pris par leur profession, leurs enfants, leurs engagements, les responsabilités domestiques,

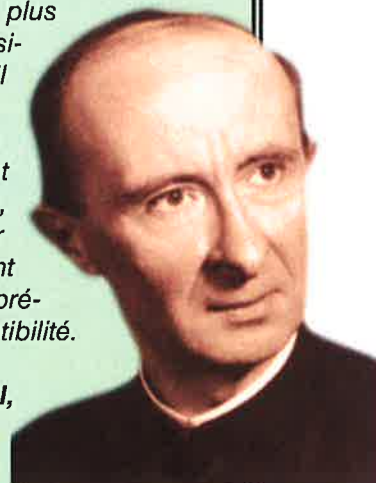
les horaires différents, la fatigue, avec la tentation pour chacun de s'enfermer dans des vies parallèles.

- l'oubli de donner de l'expressivité à l'amour, qui est toujours en construction, de l'exprimer, à travers des mots et des gestes, pour qu'il ne s'étiolle pas, ne s'affaiblisse et pour que ne s'éteigne pas l'enthousiasme du début.
- la précarité du travail, une réalité plus actuelle, est source d'insécurité néfaste à la bonne ambiance familiale.

Au foyer où l'on ne prend pas le temps de s'arrêter pour réfléchir, bien souvent le désordre, matériel et moral, s'introduit et s'installe insidieusement ; la routine s'empare de la prière commune, des repas et de tous les rites familiaux, l'éducation se réduit à des réflexes de parents plus ou moins nerveux; l'union se lézarde, ces déficiences et beaucoup d'autres s'observent, non pas seulement chez les foyers sans formation, ignorants des problèmes de l'éducation et de la spiritualité conjugale, mais aussi chez ceux-là mêmes qui sont considérés comme des compétences des sciences familiales et le sont en effet... théoriquement. Faute

de prendre le recul nécessaire, les époux ne voient plus ce que pourtant le visiteur constate dès qu'il a franchi le seuil, ce laisser-aller dont les amis s'entretiennent parfois, désolés, n'osant pas en parler aux intéressés, dont ils redoutent l'incompréhension ou la susceptibilité.

**Père Caffarel,
Un devoir méconnu, 1945**



TEMOIGNAGE:

«Je n'exagère pas en disant que le devoir de s'asseoir est pour notre ménage le seul moment où, cette année, nous avons l'occasion de bavarder tranquillement et sérieusement. En effet, par suite d'un travail qui lui prend tous ses moments libres, mon mari vit complètement en dehors de la maison. Je me couche avant lui et lui se lève avant moi. Ainsi la nécessité du devoir de s'asseoir s'impose d'autant plus à nous.»



D'où la nécessité de prendre le temps d'une rencontre de l'un avec l'autre, en présence du SEIGNEUR.

«On voit bien mal en marchant, plus mal encore en courant. D'où la nécessité de s'asseoir... »

Un prédicateur de retraite

En effet, dans beaucoup de couples le dialogue semble être présent, mais en réalité, il n'existe que pour les questions du quotidien.

2 - Objectifs du DSA donnés par le Père Caffarel

«Mais depuis que vous êtes au travail, ne négligez-vous pas trop de vous asseoir pour examiner ensemble la tâche accomplie, retrouver l'idéal entrevu, consulter le Maître d'œuvre?»

**Henri Caffarel,
Le Devoir de S'asseoir, 1945**

- Retrouver l'idéal entrevu
- Découvrir le Christ agissant et parlant au foyer
- Consulter le Maître d'œuvre (Lc, 14,28-30)
- Enrichir nos spiritualités différentes au cœur de notre couple au lieu de les opposer
- Lutter contre la routine
- Prendre du recul
- Nous ajuster

3 - Parce que le DSA est bon pour chacun dans le couple

La pratique du DSA ne vise pas la fusion des personnalités des conjoints. Bien au contraire, le DSA requiert la reconnaissance de l'altérité de notre conjoint par rapport à soi.

Il cherche aussi à éviter la domination de l'un par l'autre, aussi bien que l'effacement de l'un face à l'autre. Il faut que chacun des deux croisse humblement, ensemble, en la présence du Seigneur et donne de l'espace à la croissance de l'autre.

TEMOIGNAGE:



«Le fait d'être parvenus à exposer ensemble nos problèmes et nos difficultés, en présence de Dieu, et sans nous fâcher l'un l'autre, nous mène à cultiver la compréhension et le respect du point de vue de l'autre. Un sujet abordé pendant le DSA avec une attitude de conjoints chrétiens, est reçu avec bienveillance et nous ne rejetons plus la cause du problème sur l'autre. Nous avons maintenant le secret d'une vie de couple harmonieuse, dans la prière et dans la parole de Dieu.»

4 - Pourquoi devoir?

Le DSA témoigne de notre volonté de faire grandir notre amour. L'amour n'est pas que désir et attirance, il est aussi volonté de construire, c'est pour cela que l'on parle de devoir. Il y a des jours où

c'est difficile, c'est pourquoi on parle de devoir. **Comprendre la nécessité du DSA, c'est vouloir pour mieux aimer.**

Il n'y a pas de progrès sans exigence.

5 - Pourquoi s'asseoir?

Parce que certains sujets peuvent être mis de côté car ils touchent nos aspirations profondes mais que rien ne nous incite à les aborder. C'est une occasion pour discuter des sujets difficiles (ou délicats), comme la sexualité par exemple,

Parce que sans renouvellement dans le dialogue, nous ne remettons pas en

question l'image que nous avons de notre conjoint

Parce que sans approfondissement librement choisi, nous ne trouvons pas toujours d'autres chemins de dialogue et que nous nous heurtons toujours aux mêmes difficultés.

Parce qu'il est un moyen pour nourrir notre amour de l'un pour l'autre, pour être en communion dans la présence de Dieu.

tre couple, Il nous aide à élaborer une relation approfondie dans le dialogue et l'amour.

Parce que nous nous sommes engagés devant Dieu, cela signifie que lui aussi prend part à la construction de no-

Parce que le DSA est un moment pour s'écouter sérieusement l'un et l'autre. On est vraiment apprécié si l'on est entendu.

TEMOIGNAGE:

«Et lorsque l'on se fâche, on sait qu'il n'y a qu'un moyen pour résoudre le problème : convoquer un DSA. Et lorsque je parle, il/elle m'écoute. Et tout cela s'achève dans nos prières. Cela nous rappelle en permanence notre sacrement du mariage, comme une sorte de mémorial privilégié de ce sacrement, source de grâces.»



Parce que le Devoir de S'Asseoir nous aide à nous dévoiler peu à peu à notre conjoint. Il aide les époux à se connaître mieux, à s'encourager mutuellement, aussi dans la croissance spirituelle, par l'ouverture des deux à l'écoute de la parole de Dieu, à l'accueil de toute la richesse de l'autre, en découvrant les merveilles de l'amour de Dieu qui se révèle dans l'Amour de leur couple!

Parce que certaines difficultés non exprimées peuvent devenir de véritables problèmes.

Parce qu'il nous met en communion l'un avec l'autre, et tous les deux avec

Dieu, apportant sa présence à toute notre vie : les projets, les rêves, les joies, les tristesses, les succès et les difficultés.

Parce que 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.

Parce qu'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

III. Comment faire le DSA?

Il n'y a **pas de formule toute prête** ou de schéma à suivre pour cette rencontre mensuelle. L'essentiel, c'est que chaque couple découvre sa propre manière de faire, celle qui lui convient le mieux. Il doit veiller à le **renouveler régulièrement, chaque mois**, afin d'approfondir son amour pour Dieu et son amour mutuel.

Certains foyers rencontrent au début des difficultés, l'un devant l'autre, par ti-

midité, par insécurité, ou pour un autre motif. Sans doute nous avons tous déjà eu ces difficultés ou même ces malentendus. **Mais le DSA est de fait beaucoup plus qu'un dialogue entre époux. Il se vit à trois, les époux et le Seigneur. Il ne peut se réaliser que sous Son regard.**

Cependant, il y a des règles qu'on peut suivre, qui sont utiles et rendent alors possible un échange sincère et fructueux.

1- Prévoir

Prendre un rendez-vous chaque mois dans son agenda. Mettre de côté un temps particulier à deux ; ne pas être pressés, se donner du temps gratuit. Le

DSA est une réflexion sur la vie de couple, faite en présence de Dieu et devient en tant que telle un cadeau précieux entre conjoints.

TEMOIGNAGE:



«Il faut se présenter au DSA non pas comme autour d'une table de travail, mais comme à un rendez-vous de fiançailles, avec tout le mystère des découvertes futures, mais aussi avec tout l'acquis des richesses secrètes que l'être aimé nous a convié à partager.»

2- Préparer

Échanger avec son conjoint n'est pas si naturel qu'il y paraît, si l'on veut être constructif sans blesser l'autre et lui

porter un regard d'amour. Une excellente méthode consiste à **y penser à l'avance**:

- Lister les points à aborder
- Se mettre à la place de l'autre, avec tout ce que l'on connaît de lui : comment le lui dire de façon à être entendu(e) sans qu'il se sente blessé(e)?
- Adopter un **comportement amoureux, sincère et ouvert**. Dans la réalité, ce n'est pas toujours facile, principale-

ment dans les moments de fatigue, de frustration ou de discorde. Il peut être nécessaire de reporter un sujet difficile ou sensible. **Parfois, il peut être nécessaire d'ajourner** un DSA déjà programmé. Il est important d'être désireux de se rencontrer, et de se préparer à ce partage. C'est pourquoi il est si capital de **se donner les moyens d'un «bon» DSA**.



3- S'installer

- Chercher un lieu propice, calme, isolé. Peut-être chez vous, ou en balade, en train, au bord de la mer, au restaurant, à la campagne.
- Créer un climat favorable, allumer une bougie, se mettre devant une icône.
- Débrancher et éteindre le téléphone.



Saint Paul mieux que tous, dans sa lettre aux Colossiens, donne des instructions précises sur les qualités indispensables à chacun pour mener un dialogue conjugal vrai, serin, à l'écoute, plein d'humilité et de douceur:

«Ainsi donc, comme des élus de Dieu, saints et bien-aimés, revêtez-vous de miséricorde, de bonté, d'humilité, de douceur, de patience.

Supportez-vous les uns les autres, et, si l'un a sujet de se plaindre de l'autre, pardonnez-vous réciproquement. De même que le Christ vous a pardonné, pardonnez-vous aussi.

Mais par-dessus toutes ces choses revêtez-vous de la charité, qui est le lien de la perfection. Et que la paix du Christ, à laquelle vous avez été appelés pour former un seul corps, règne dans vos cœurs. Et soyez reconnaissants.»

Col 3, 12-15

«Frères, si un homme vient à être surpris en quelque faute, vous qui êtes spirituels, redressez-le avec un esprit de douceur. Prends garde à toi-même, de peur que tu ne sois aussi tenté.

Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi du Christ.»

Gal 6, 1-2

L'amour et le pardon, vécus et entretenus, nous permettront de porter les fardeaux les uns des autres, comme le conseille Saint Paul dans sa lettre aux Galates

4- Prier



La prière est le moment fondamental du DSA. Le Père Caffarel insiste sur ce point primordial.

«Ensuite – ou d'abord – priez un long moment. Que chacun, si possible, fasse à haute voix une prière personnelle et

spontanée: cette forme de prière, sans médire des autres, rapproche miraculeusement les cœurs.»

Se mettre en silence sous le regard de Dieu et l'aimer.

Inviter le Seigneur à notre rencontre

pour nous amener à nous ouvrir l'un à l'autre et pour créer un climat spirituel

de charité et d'humilité.

Demander d'être comblés de sa grâce.

Prier le Seigneur de nous guider dans

nos réflexions et notre discernement.

Se demander pardon sincèrement pour tout ce qui a pu blesser notre conjoint.

TEMOIGNAGE:

«Je crois qu'il faut surtout préparer dans son cœur l'atmosphère du DSA par la joie et la prière pour lui donner tout de suite une ambiance spirituelle et détendue à la fois.»



«Béni sois-tu Seigneur

Pour notre désir de nous aimer toujours

Pour cet amour partagé

Pour notre joie aujourd'hui».

5- L'échange

Dans le thème d'étude «La Mystique des Points Concrets d'Effort», on lit:

«Il est très important, au cours du DSA de se rappeler et de souligner les aspects positifs du mariage, de la famille, des réalisations personnelles, des moments à célébrer ! Un mariage plein de joie est un mariage heureux !»

TEMOIGNAGE:

«Nous avons tendance à nous trouver chacun plus coupable que l'autre, ce qui n'est pas l'un des moindres bienfaits du DSA fait en présence de Dieu [...] Nous avons pris l'habitude de venir au DSA avec un état d'esprit plus pénitent que revendicatif ; nous y voyons un fruit de la grâce du mariage.»

«Nous avons, l'un et l'autre – comme beaucoup d'époux sans doute – deux spiritualités différentes. Par le DSA, elles prennent contact, s'interpénètrent, s'enrichissent mutuellement au lieu de s'opposer.»



Cet échange doit se faire:

- dans l'espérance qu'il fera progresser notre couple,
- dans la joie de faire la volonté et la joie de Dieu, heureux de voir ses enfants dialoguer.

– Il est indispensable de:

- s'écouter avec attention l'un et l'autre,
- ne pas s'interrompre : ne jamais prendre la parole tant que l'autre n'a pas fini de parler ...
- utiliser le «je» (ressenti) et non le «tu» (accusateur),

- être réceptif avec sincérité et bonne volonté,
- être délicat dans les observations, car en partageant profondément, nous nous faisons vulnérables.
- Reconnaître avec humilité nos fautes et accepter les fautes de l'autre, dans un esprit de douceur et de pardon.
- Aborder les sujets sensibles avec tendresse et avec confiance en l'amour du Seigneur.
- Se rappeler que souvent les époux ont deux spiritualités différentes : c'est une source d'enrichissement, pas de discord.

6- Exemples de questions pour nourrir le DSA



Comment est-ce que je me vois moi-même?

- Qu'est-ce que j'aime le plus? Qu'est-ce que je déteste?
- De quoi ai-je peur?
- Quelle est ma plus grande qualité? Quel est mon plus grand défaut?

Comment nous voyons-nous en couple?

- Aimons-nous être ensemble?
- Sur quel sujet sommes-nous en accord ou en désaccord?
- En couple, quelles sont nos possibilités, nos défauts et nos limites?
- Comment vivons-nous notre sexualité

conjugale? Et-ce que nous en parlons franchement?

- Notre sexualité est-elle inscrite dans notre spiritualité?
- Est-ce que nous partageons tous nos biens? Toutes nos charges? Les tâches domestiques?

Quel est notre rapport avec Dieu?

- Quelle est la place que Dieu occupe dans notre vie?
- Comment avançons-nous dans notre connaissance de Dieu?
- Comment va notre vie spirituelle: est-ce que nous cherchons à grandir?
- Est-ce que nous prions en couple?

Nous et nos enfants

- Connaissons-nous nos enfants? Prenons-nous du temps pour eux?
- Que leur transmettons-nous de meilleur?
- Respectons-nous leur liberté en les éduquant?

- Peuvent-ils voir en nous un couple heureux qui peut être un modèle?
- Avons-nous une préférence pour l'un d'entre eux ? Ou l'inverse?
- Notre communication avec eux est-elle bonne?
- L'un d'entre eux a-t-il besoin d'une **attention particulière?**

Nous et les autres membres de la famille

- Est-ce que nous avons vraiment quitté père et mère pour nous marier?
- Comment sont nos rapports avec nos parents, nos beaux-parents, nos gendres et belles-filles, nos petits-enfants?
- Quelles antipathies existent dans notre famille?
- Avons-nous une attention particulière pour les personnes les plus âgées?

Nous et ceux qui nous entourent

- Sommes-nous accueillants? Aidons-nous les nécessiteux?
- Avons-nous des problèmes avec nos voisins?

Nous et l'Église

- Quelle est notre participation dans la communauté Église?
- Dans quelle mesure prenons-nous des responsabilités?

- Sommes-nous ouverts pour accueillir et accompagner les fiancés?

Nous et les Equipes

- Comment est notre vie en équipe?
- Quelle est notre relation avec le mouvement?

L'Equipe Responsable Internationale a perçu la nécessité ressentie par de nombreux couples du Mouvement d'intensifier leur dialogue conjugal et, pour cela, a souhaité proposer des aides concrètes aux couples. Un thème qui revêt une grande importance dans la vie des couples est celui de la sexualité. A ce sujet, il est naturel de dialoguer; nous savons cependant que, souvent, ce n'est pas un thème facile à aborder. Pour les aider à créer un climat propice et à orienter leur dialogue sur ce sujet, il a été demandé à l'Equipe Satellite "Théologie de la Sexualité" de préparer quelques « carnets de dialogue » pour le couple: ils comprendront une introduction thématique, la lecture de la Parole, une réflexion sur l'un des aspects les plus courants de leur sexualité ainsi que quelques questions pour faciliter leur réalisation. Ces carnets seront prochainement mis à disposition du Mouvement; nous sommes certains qu'ils deviendront de précieux outils pour les couples des Equipes Notre-Dame.

7- Nos Résolutions et la Règle de vie

Beaucoup de couples écrivent des notes après le DSA

- pour s'améliorer .
- pour prendre des mesures .
- pour faire des plans d'action utiles au prochain DSA .

TEMOIGNAGE:



«A la fin de notre DSA, nous choisissons notre règle de vie, selon ce qui a été mis en évidence lors du dialogue : selon les mois, cette règle de vie peut être choisie chacun pour soi, l'un pour l'autre ou encore en couple.»

La fin du DSA est un excellent moment pour choisir sa Règle de Vie.

Cette règle de vie (il va sans dire que chaque époux doit avoir la sienne)

s'imposer pour mieux répondre à la volonté de Dieu sur lui.

n'est pas autre chose que la détermination des efforts que chacun entend

Il ne s'agit pas de multiplier les obligations, mais de les préciser, afin d'étayer la volonté et d'éviter la dérive.

8- Enfin, rendre Grâce

- Pour les bienfaits du DSA.
- Pour notre conjoint.
- Pour notre équipe

On finit en récitant le Magnificat

IV. DIFFICULTÉS

1 – Manque de bienveillance



- Se défendre en se justifiant, **accuser** son conjoint.
- Ne pas accepter **l'autre tel qu'il est**.
- **Interpréter** ce que l'autre veut me dire au lieu d'écouter ce qu'il veut me dire
- Avoir des **attitudes négatives** qui rendent le dialogue difficile
- **Généraliser** les propos d'une manière accusatrice: «Tu...toujours/Tu ne... jamais»
- **Juger** l'autre pendant qu'il parle.

2 – Obstacles extérieurs

- Manque d'**organisation**
- **Fatigue, mauvaise disposition** physique ou spirituelle
- Difficulté à prendre du **temps** pour le dialogue conjugal
- Absence de prise de **rendez-vous**

3 - Erreurs les plus fréquentes

- **Oublier d'inviter Dieu** à notre rencontre.
- **Masquer ses propres sentiments** par rapport à ce que l'autre dit.
- Se précipiter pour **parler sans penser** à ce que l'on va dire, ce que l'on peut regretter ensuite.
- Faire des **sous-entendus**.
- **Ne pas écouter** l'autre, s'enfermer dans son propre point de vue en dépréciant l'attitude de l'autre (orgueil)
- Éviter **certains sujets** parce qu'ils sont trop délicats ou sensibles.
- **Créer d'autres problèmes plutôt que proposer des solutions.**

4 - Chemins pour surmonter les difficultés

- Renoncer à avoir le dernier mot.
- Trouver la **bonne distance**: ni trop près, ni trop loin.
- Dialoguer avec **humour**: il permet de relativiser les problèmes.
- **Utiliser le 'je', et non le 'tu'** accusateur.
- Faire **confiance** à l'autre.
- Dialoguer toujours en prenant conscience de la **présence de Dieu**.
Écouter Dieu, lui demander conseil, ne pas parler à sa place.

V. LES FRUITS

1 – Manque de bienveillance



Ce que je demande dans mes prières, c'est que votre amour augmente de plus en plus en connaissance et en pleine intelligence pour le discernement des choses les meilleures, afin que vous

soyez purs et irréprochables pour le jour de Christ, remplis du fruit de justice qui est par Jésus Christ, à la gloire et à la louange de Dieu.»

Ph 1, 9-11

- 1 – Le devoir de s'asseoir fait **grandir l'amour des conjoints** parce qu'il fait grandir l'acceptation mutuelle et le don mutuel. Il permet de découvrir la vérité, la bonté et la beauté de l'autre.
- 2 – Il permet **la communication**, nécessaire à l'existence même de la communauté conjugale.
- 3 – Il augmente notre **fécondité** ; il est aussi une grande aide sur notre chemin de sainteté.
- 4 – Il est source de **joie** en faisant prendre conscience de l'amour de l'autre et de l'amour pour l'autre.
- 5 – Il fait grandir **l'amitié des conjoints**, leur confiance et leur intimité.
- 6 – Il permet d'exercer le **pardon mutuel**.
- 7 – Il **enrichit nos spiritualités**, différentes l'une de l'autre, au lieu de les opposer
- 8 – Il nous fait **prendre conscience des défauts de notre relation et nous aide à trouver les moyens de l'améliorer**.
- 9 – Il nous aide à **répondre aux désirs de l'autre**, à lui donner ce dont il a besoin et non ce que je veux lui donner.

TEMOIGNAGE:



AVANT – «Les débuts du DSA ont été très difficiles pour nous. (...). Lorsque ma femme m'invitait pour faire le DSA, je pensais que cela n'avait aucun intérêt, ce n'était plus qu'une pure perte de temps.»

MAINTENANT – «A la suite de nos efforts pour faire le DSA, notre vie de couple a beaucoup changé. Nous avons découvert au fil du temps que ni nous, ni une grande partie des jeunes couples, ne savions ce qu'est «la vie de mariés», ni comment vivre à deux. Maintenant, nous apprenons à cheminer ensemble, avec Dieu et avec l'Église. Nos conversations ne sont plus banales ni

égoïstes. Avec le DSA nous avons appris à prier ensemble et nous sommes restés là sans compter le temps en priant et en causant. »

La parabole du jugement dernier de saint Matthieu (25 ; 35-36) nous dit: «J'ai eu faim et vous m'avez donné à manger, j'ai eu soif et vous m'avez donné à boire, j'étais un étranger et vous m'avez

accueilli, j'étais nu et vous m'avez vêtu». Ce qui est le plus extraordinaire dans ce récit, c'est la correspondance absolue entre le besoin de l'autre et la réponse qui y est faite.

CONCLUSION

L'expérience des couples qui ont su mettre en pratique cette intuition du père Caffarel montre toute **la richesse du dialogue en profondeur et en vérité sous le regard de Dieu.**

Depuis 1947, le DSA est toujours plus actuel dans la vie des équipiers, avec une **progression de chacun sur son chemin de sainteté.** Il est une grande aide à la communication dans le couple, de plus en plus utile aujourd'hui avec la mise en danger du mariage et de la famille. Le DSA est un instrument important à la disposition des couples pour les aider à grandir dans l'amour de leur conjoint, de Dieu et des autres et à mieux vivre le pardon.

Chacun peut rencontrer des difficultés à un moment ou à un autre dans la pratique du DSA mais **les fruits reçus sont au dessus de toute attente: il améliore l'écoute et le respect, ainsi que la perception de la miséricorde de Dieu.**

MOTS CLES



Équipe Responsable Internationale