

# Sexualité et spiritualité **CONJUGALE**

Une invitation au dialogue

# 8.

## CHAPITRE HUIT

---

---

**Dans Les Crises**  
*Cherchons Ensemble*

---

---





**Sexualité et spiritualité**

# CONJUGALE

Une invitation au dialogue

## Table des matières

Chapitre	Thème
	Introduction
1 .....	La sexualité conjugale: le grand cadeau de dieu
2 .....	Homme et femme : différents et égaux
3 .....	Le langage de la sexualité : la tendresse
4 .....	Elle doit tenir compte de toute notre vie quotidienne
5 .....	La sexualité nous rend fécond
6 .....	Éduquons-nous pour éduquer
7 .....	Jésus et la sexualité
8 .....	Dans les crises...cherchons ensemble
9 .....	Le pardon rend possible le langage de la tendresse
10 .....	Cultivons le Vécu de la Sexualité
11 .....	Redécouvrons Notre Amour
12 .....	Conclusion: témoignages

## 1.-POINT DE DÉPART :

Notre EGO nous occasionne de mauvais moments car, fréquemment, il se mélange à nos gestes d'amour et nous fait souffrir. Jésus le comprenait très bien. Il l'a démontré dans la parabole suivante: « il en va du Royaume des Cieux comme d'un homme qui a semé du bon grain dans son champ. Or, pendant que les gens dormaient, son ennemi est venu, il a semé à son tour de l'ivraie, au beau milieu du blé, et il s'en est allé. Quand le blé est monté en herbe, puis en épis, alors l'ivraie est apparue aussi. S'approchant les serviteurs du propriétaire lui dirent : « Maître, n'est-ce pas du bon grain que Tu as semé dans ton champ ? D'où vient donc qu'il s'y trouve de l'ivraie ? » Il leur dit : « c'est quelque ennemi qui a fait cela. Les serviteurs lui disent : « veux-tu donc que nous allions la ramasser ? ». « Non, dit-Il, vous risqueriez, en ramassant l'ivraie, d'arracher en même temps le blé. Laissez l'un et l'autre croître ensemble jusqu'à la moisson ; et au moment de la moisson, Je dirai aux moissonneurs : « ramassez d'abord l'ivraie et liez là en bottes que l'on fera brûler ; quant au blé, recueillez le dans mon grenier. »<sup>1</sup>

**D**ieu se réjouit et Dieu souffre avec nous parce que nos relations sexuelles ne sont pas uniquement le lieu du plaisir, elles sont aussi un ensemble de désirs frustrés, de conflits, de complexes, de jalousie et de quelques rivalités. Et Dieu souffre, mais Il ne dit jamais « ah vous avez le prix de votre péché » Il dit toujours « profitez de la vie, et libérez la

<sup>1</sup>. Mat 13, 24-30

de ce qui vous fait souffrir et des souffrances que vous engendrez » au milieu de cette réalité naissent nos crises et Dieu, lui-même, qui souffre avec nous, nous encourage en disant : « ami et amie, soyez compagnon, soyez compagne. L'amour te désire que tu le saches ou non, toi aussi tu désires l'amour. Vis et aime en paix.

Un bon conseil le père Caffarel a connu la réalité de nombreux couples. De cette connaissance naquit son expérience « Aux foyers désunis, j'ai une première chose à dire : ne vous résignez jamais à la désunion... Et d'abord, il faut faire un effort de lucidité ; il faut voir ; même si cela entraîne des découvertes qui font mal, même et surtout si on est amené à déceler des tords personnels, à se condamner soi-même...tout faire ne signifie pas brusquer les choses : c'est souvent montrer une grande sagesse que de savoir attendre, temporiser ; une fausse manœuvre risque de retarder considérablement l'heure de la guérison. Il n'en reste pas moins que, s'il faut savoir attendre, par prudence et par patience, il est coupable d'éluder les questions par lâcheté. .. Faire lumière, c'est rechercher les causes du mal. Les plus visibles ne sont pas toujours les plus réelles...les causes du mal une fois identifiées, il s'agit de se préoccuper des vrais remèdes. Le premier des remèdes est souvent de changer son cœur »<sup>2</sup> Le père Caffarel s'est rendu compte que les crises dans le vécu de la sexualité naissent du manque de qualité humaine dans ces relations « il ne peut y avoir de vraie morale de la sexualité, s'il n'y a pas eu de qualité de la sexualité » Quand il disait que nous vivions une sexualité de « barbares »<sup>3</sup> peut-être

2. Père Caffarel, article paru dans l'Anneau d'Or numéro spécial de janvier-février 1947).

3. Père. Caffarel, conférence de Chantilly de Chantilly 1987

est-ce parce que ces dites relations (coït) ne s'inscrivent pas à l'intérieur de relations d'amour. Le père Caffarel a lu la douleur des couples en lisant l'enquête sur la sexualité <sup>4</sup>

et il aurait aimé dire et faire beaucoup de choses pour l'éviter. Il disait « le plaisir est une réalité sainte, dans l'ordre de Dieu, et ne doit pas être suspect comme ces spiritualités chagrines que l'on avait connues très souvent »<sup>5</sup> la forme distincte de vivre le plaisir peut engendrer des crises dans nos vies sexuelles. Connaître et assumer nos différences peut nous aider à dépasser ces difficultés.

## 2.-C'EST NOTRE RÉALITÉ

**N**otre amour n'est pas facile dans une société de consommation. Consommer c'est brûler, éteindre et aimer, au contraire, c'est créer, recréer, construire et planifier.

**Les crises sont une occasion de grandir.** Elles nous donnent des informations sur l'autre, elles nous montrent la réalité, elles nous font comparer, valoriser et choisir le meilleur, en rejetant le mauvais ou le médiocre. Le processus est douloureux mais au final, nous sommes un peu plus murs et meilleurs. « La relation de couple n'est pas un état mais un processus de développement continu qui évolue par crises successives. Les crises sont absolument normales et c'est le fait de les surmonter qui maintiendra la relation vivante » (Serge Hefez).

Si nous illuminons ce processus avec l'amour qui est notre loi fondamentale et le sens ultime de

---

4. enquête de 1969

5. Père Caffarel conférence de Chantilly 1987

notre vie, nous reviendrons à la confiance mutuelle et nous ne nous défendrons pas derrière les tranchées de l'amour propre. N'oublions jamais que tout lever de soleil a son coucher et nous devons toujours opter d'être présents (conscients) là où nous sommes, en choisissant toujours la bonté.

**Jésus nous le dit :** vous devez voir l'ivraie et le blé. Prenez soin du blé. C'est votre couple et ne vous précipitez pas sur l'ivraie. Moi distant et séparateur, oui, elle vous fait souffrir mais prenez un temps pour ne pas vous faire du mal en l'arrachant. Ce n'est pas facile. Certes il y a des offenses que l'on n'oubliera jamais car elles ont démolí quelque chose de profond. Mais oubli et pardon sont deux choses différentes ; pardonner c'est redonner à l'autre sa dignité, sa foi en ses possibilités de se reprendre, de relever la tête et lui dire : « on répare ensemble dans la vie ». comme dit Saint Paul : « l'amour pardonne tout, il croit tout, il espère tout, il endure tout »<sup>6</sup>

### 3.-UNE HISTOIRE ASSEZ RÉELLE ET ÉLOQUENTE :

*Les crises naissent de notre immaturité et nous aident à grandir. Voyons, il s'agit d'un couple amoureux : elle, amusante et un peu irresponsable; lui, sérieux est responsable. Tous les deux se voient la bague au doigt pour une future vie du couple. Pour elle, lui c'est le fort qui l'aidera à résoudre ses problèmes, ce sera son complément idéal. Elle est pour lui l'étincelle de joie, la spontanéité, la fraîcheur et la partie ludique qui lui ont toujours manquées. Ce couple s'est*

6. Corinthiens 13, 4-8

*marié et ils commencèrent à partager les bons et les moins bons moments.*

Le temps a passé, et un beau jour, elle arrive à la maison voulant faire partager ses succès professionnels à son mari. Avec la joie qui la caractérise, elle commence à les lui raconter. Lui, au contraire, ne prête attention ni à ses paroles, ni à son enthousiasme joyeux. Alors elle pense « il s'en fiche, il n'y a que ses affaires qui l'intéressent » le mari, obsédé par son problème de travail (on l'a licencié) rumine intérieurement « elle n'en a rien à faire de mon problème parce que moi je ne lui importe pas ». Fâchée devant le silence de son mari, elle se dirige dans sa chambre en pensant que, s'il se comporte ainsi, c'est parce qu'il ne m'aime plus.

Et commence une succession de jugements négatifs alimentés par des malentendus « lui est très en colère après moi, je dois avoir fait quelque chose de mal pour qu'il ne m'aime plus. Je ne l'intéresse plus, il ne m'aime plus » ces pensées remplissent son esprit, sa colère et son indignation augmentent, les jugements injustifiés et les images déformées se succèdent comme en cascade.

Elle n'analyse pas les sentiments de son mari, et il s'unit pas à sa fête de sa femme. Ils se jugent mutuellement au lieu d'essayer de se mettre à la place de l'autre et tous les deux tirent de fausses conclusions basées sur des suppositions. Leur ego ne leur permet pas de voir les sentiments de l'autre.<sup>7</sup>

La cause de ces malentendus dans le couple, nous est donnée par nous-même Aaron T.Beck :

7. La idea está sacada de Aaron T. Beck. "Con el amor no basta", 1997, pág 29



- Parce que nous nous acharnons à deviner ce qui ne se connaît qu'en posant des questions et en écoutant ?
- Parce que il nous coute de demander un éclaircissement sur les expressions ambiguës qui nous donnent une information fausse ?
- Parce que nous nous fions davantage à notre état d'âme qu'à ce que nous dit l'autre ?

## 4.-POUR DIALOGUER EN COUPLE :

Il se peut que nous soyons un couple jeune, d'âge moyen, un peu mûr ou déjà vieux. Nos crises peuvent avoir leur origine dans l'une des trois raisons que nous exposons ci-dessous. Une fois précisées nous dialoguons et donnons une réponse aux trois questions suivantes : **nous nous demandons pourquoi cela arrive ? Sur quoi nous avons lâché ? Qu'allons-nous faire pour améliorer ?**

**4.1 -Concevoir la sexualité seulement comme une simple génitalité chercheuse de plaisir et d'enfants, est ce que ça engendre en nous la conviction que lorsque la procréation ne sera plus possible et que la passion disparaîtra , la sexualité sera terminée ?** N'oublions pas que la procréation est une partie de la sexualité et non l'inverse.

**4.2 -Dieu nous a donné un corps à caresser et à traiter avec tendresse. Pourquoi réduisons-nous, parfois, notre caresse à une petite partie du corps ?** La caresse est une fin en soi, elle n'est pas une monnaie d'échange pour obtenir quelque chose.

**4.3** -Quelques crises peuvent naître parce que nous nous sommes rendus esclaves du coït. **Ne pensez-vous pas qu'il vaut mieux être de bons « voyageurs sexuels »** (qui jouissent du chemin, du voyage, de la compagnie, des préambules, des caresses, des mots...etc....) **que des « touristes » qui cherchent surtout le final, le profit, le but (généralement l'orgasme) ? Vous considérez vous plus « voyageurs » que « touristes » ou le contraire ? Pourquoi ?**

## 5.-POUR PRIER ENSEMBLE :

La prière est une bonne aide dans les crises. Nous nous recueillons et, en nous donnant la main, nous faisons silence. Nous nous détendons et ouvrons notre porte à Dieu « Dieu dit : couple chrétien, tu es ma fierté et mon espoir. Quand j'ai créé le ciel et la terre... je trouvais que cela était bon.... Et pourtant nulle part je ne voyais l'image de ce qui est ma vie la plus secrète, la plus fervente. Alors s'est éveillé en moi le besoin de révéler le meilleur de moi-même : et ce fut ma plus belle invention. C'est ainsi que je te créais, couple humain, « à mon image et à ma ressemblance », et je vis que cela était très bon.... Couple humain, ma créature bien-aimée, mon témoin privilégié, comprends-tu pourquoi tu m'es cher entre toutes les créatures, comprends-tu l'espoir immense que je mets en toi ?<sup>8</sup>

8. La Prière du Père Henri Caffarel « Dieu dit : couple chrétien, tu es ma fierté et mon espoir »

**L'époux :** nous savons Seigneur que Tu nous comprends et que Tu nous accompagnes dans nos désaccords. Nous espérons et nous souhaitons que Tu restes toujours près de notre faiblesse et notre insécurité.

**L'épouse :** Seigneur enseigne nous à être fidèles dans l'amour, en pardonnant, en étant patients, en étant vérité et joie l'un pour l'autre

**L'époux :** que nous sachions être exigeants l'un envers l'autre mais sans nous faire de mal, exiger avec patience pour ne pas nous décourager et que notre exigence soit toujours accompagnée d'amour pour ne pas nous rebeller.

**L'épouse:** nous savons que l'égoïsme, les malentendus, le manque d'écoute et de communication nous rendent distants l'un de l'autre. Aide- nous à ouvrir notre cœur pour Te laisser entrer par la main de notre compagne

**L'époux :** donne nous la maturité suffisante pour distinguer ce qui est important de ce qui est urgent. Aide- nous à contrôler ce qui nous entoure pour qu'ensemble, nous grandissions en maturité.

## TRANSFORMONS NOS CRISES EN UNE PÂQUES

- |  |  |
|--|--|
| -En passant de la crise et du problème   | - à la solution et à la rencontre  |
| -Des idées froides et de la vérité individuelle                                | -aux sentiments et à la vérité du « nous »   |
| -De nous accrocher pour posséder et contraindre                                | -à nous caresser entre égaux   |
| -D'être des touristes sexuels qui cherchent <sup>8</sup> La fin, le coût       | -être des voyageurs qui savourent le jeu du chemin sans s'obséder sur la fin       |
| -du langage objectif, fonctionnel, froid, craintif, mi supérieur, mi inférieur | -à un langage ludique, confiant, libre et imprégné de sentiments                   |
| -de relations malades et toxiques  | -aux relations confiantes, affectives et écologiques                               |
| -d'une ambiance négative, tendue, obstacle aux rencontres sexuelles            | -à une atmosphère positive libre, préambule à des rencontres sexuelles et joyeuses |

Sortons du gouffre du conflit et de la souffrance et faisons un pacte de tendresse pour réussir nos relations de qualité, dans lesquelles Dieu jouira avec nous. Et disons- nous confiants : « ta vérité m'importe peu, ce qui m'importe c'est la vérité et viens avec moi la chercher, la tienne garde là » (A Machado).



**Équipes Notre-Dame**  
*Secrétariat International*  
49, rue de la Glacière  
7ème étage • 75013  
Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12  
[end-international@wanadoo.fr](mailto:end-international@wanadoo.fr)  
[www.equipes-notre-dame.com](http://www.equipes-notre-dame.com)