

# Introduction

## Sexualité et spiritualité **CONJUGALE**

Une invitation au dialogue





## Chers couples et conseillers spirituels:

Le Père Caffarel, pendant toute sa vie, s'est constamment interrogé sur l'amour humain et la sexualité du couple. Cette inquiétude est restée latente dans le mouvement pendant des années jusqu'à ce que le Père Caffarel, lui même, lance en 1969 une grande enquête auprès de tous les couples équipiers. A partir de cette enquête, il a commencé la préparation d'un livre qui n'a pas réussi à voir le jour. Ce thème avait été exploré aussi par la même équipe responsable internationale et par quelques Super Régions dans le but de faire face au défi d'offrir des outils qui aideraient les couples à voir dans leur sexualité une source de richesse et non de fragilité, pour atteindre l'objectif de sainteté.

En 2007, lors de la célébration des 60 ans de la promulgation de la charte de la fondation des END, le Père Olivier, dans l'une de ses dernières interventions aux END, déclara que l'incorporation du traitement de la sexualité sur le chemin de la sainteté constituait toujours un défi pour notre mouvement. Au rassemblement international de Brasilia en 2012, point de départ du travail de l'actuelle Equipe Responsable Internationale (ERI), le Collège international, à la tête des couples responsables des Super Régions et des Régions directement attachées, a exprimé le besoin de voir le ERI reprendre ce thème avec un "air nouveau", en le plaçant comme une priorité pour être étudiée et comprise; cette demande a été la genèse de l'équipe satellite qui s'est constituée dans ce but ainsi que celle du travail que nous vous présentons aujourd'hui avec beaucoup de joie.

En paraphrasant Jean Allemand, biographe et ami très proche du Père Caffarel, ce que nous voulons souligner dans ce travail que nous mettons aujourd'hui à votre disposition, c'est que l'être humain est un et que l'amour humain dans sa totalité met en jeu toutes les parties de notre être. Si l'une d'elle ne prend pas part au concert, l'amour n'est pas harmonieux, il est discordant; c'est pourquoi il est fondamental que nous donnions à notre sexualité la place qu'elle a dans notre intégralité.

Chers couples, que les dialogues conjugaux ou les "devoirs de s'asseoir" que susciteront ces onze petits cahiers et les témoignages qui les accompagnent, soient source de grâce et de richesse pour votre chemin de sainteté.

**To et Ze Moura Soares**  
**Equipe Responsable internationale.**

**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

# Introduction

*Chers amis des Equipes Notre Dame,*

**N**ous nous adressons à vous, couple aimé et regardé de façon singulière par notre Dieu. Vous êtes son œuvre privilégiée et la meilleure expression de son amour. Chaque baiser et chaque étreinte que vous vous donnez, est le meilleur cadeau et la caresse la plus tendre, que Dieu fait à ce monde.

Quand nous avons commencé à écrire ces cahiers, nous imaginions que ceux-ci puissent aider à l'union des foyers. Nous vous représentions fatigués, occupés, presque sans avoir le temps de vous dire votre l'amour à travers vos paroles et le don de votre corps. Nous vous imaginions préoccupés par le travail, par vos bébés, par l'école des petits enfants, par la façon de vivre de vos adolescents, par les allées et venues de vos grands enfants. Nous vous imaginions encore profitant du temps libre et du repos de la retraite, dans la paix et la tranquillité du foyer, dans la prière.

Chaque ligne, chaque paragraphe, chacun des chapitres que nous vous présentons ont été éclairés par votre image joyeuse et créatrice parce que nous sommes certains que vous préférez vivre avec l'enthousiasme de créer que de vous « *laisser vieillir* ».

Le temps que nous avons passé à écrire et à penser à vous, a été un temps d' « *excellence* ». Consacrer du temps à l'amour et à encourager

l'amour, c'est faire la « révolution » la plus riche : celle de l'intérieur, celle du silence, celle qui se fait dans l'unique et le plus beau temple créé par Dieu : l'intériorité.

Jésus a élevé la femme au même rang social et personnel que l'homme et il a contribué à rendre dignes les relations entre les personnes, c'est lui qui nous a éclairés pour choisir le chemin de la sexualité positive et riche. Il nous considère comme des sujets sexués et destinés par notre Dieu à nous connaître, nous désirer, nous aimer, jouir et être féconds, à organiser notre vie et à nous donner mutuellement comme cadeau dans l'amour. C'est le chemin que Jésus nous propose sans peurs, sans craintes et sans imposer de lourdes contraintes.

Ce chemin est positif, il respire la miséricorde, le pardon, la compréhension et la dignité. C'est un chemin libre, respectueux, nous rendant responsables, chaque personne que nous rencontrons et vers laquelle nous cheminons est une manifestation de l'amour de Dieu. Et, à cause de tout cela, c'est un chemin exigeant.

Vous verrez que nous avons opté de suivre l'exemple de notre Dieu, quand, en façonnant notre corps (dans sa totalité), il l'a admiré et a vu qu'il était extraordinaire...à tel point qu'il s'est fait l'un de nous ! Avec nos mêmes mains, pieds, bras et corps pour toucher, guérir, aimer, jouir, prier et caresser. C'est le meilleur cadeau que Dieu nous ait fait : un corps à offrir et à partager en couple, en compagnie de notre Seigneur qui se réjouit devant l'amour de ceux qui s'aiment.

Nous croyons que c'est le chemin de la sexualité que Dieu veut que nous parcourions et que nous vivions : celui de la sexualité ressentie et vécue à la lumière de l'Evangile, à la lumière de l'humanité divine de Jésus. Une sexualité qui cherche la rencontre entre mari et femme, la joie partagée et la liberté du don.

Le Pape François nous dit qu'il n'y a pas d'autres solutions que de regarder Jésus et de ne pas se préoccuper des questions qui ne sont pas adéquates pour notre « *aujourd'hui* ». nous avons opté pour l'amour qui crée et qui cultive et non pour la crainte, les sacrifices sans amour ou les limites qui ne permettent pas une sexualité humaine comme nous le demandait avec insistance le Père Caffarel à la conférence de Chantilly 1987 : « *il ne peut avoir de vraie moralité de la sexualité, s'il n'y a pas eu de qualité de la sexualité....On prêche la moralité du mariage, on dit ce qui est permis et défendu, mais, on n'offre pas aux chrétiens mariés un seul livre, cela n'existe pas ou dites-moi si vous en connaissez, un seul livre* ».

Nous parlerons de sexualité et de spiritualité : deux gouttes d'eau tombées de la même pluie : celle de l'Evangile. Et devant ces défis aussi intéressants que plein d'illusions nous aimerions vous dire et vous manifester nos souhaits les plus profonds et sincères. Mais nous croyons que le plus important c'est ce que vous, vous vous dites et que vous partagez.

C'est pourquoi nous vous suggérons :

*D'ouvrir vos bras et surtout tout votre cœur pour vous montrer mutuellement vos nouveaux sen-*

*timents à l'occasion des dernières expériences vécues, pour que, en lisant dans vos cœurs, vous soyez plus préoccupés par ce qui vous est commun, votre projet de couple, que par vos intérêts particuliers.*

*En vous donnant la main, de vous disposer à lire ensemble, libres de préjugés, de mauvais souvenirs passés, décidés à être d'authentiques témoins de votre riche et profitable présent.*

*De réfléchir aussi ensemble à mettre des mots sur vos sentiments, et que ces mots vous puissiez les partager et en faire votre propriété commune. Et tout cela avec l'attitude de vous considérer aussi important l'un que l'autre. Nous grandissons si nous réfléchissons, si nous nous rencontrons, si nous prions et si nous dialoguons sur un plan d'égalité. Si nous dialoguons en pensant que l'un ou l'autre peut se tromper ou que tous les deux, nous tenons une partie de la vérité, nous garantissons une communion mutuelle. Notre sexualité cesserait d'exister si nous ne vivions pas, ni ne ressentions nos rencontres, dans l'égalité. Si entre nous apparaissent de petites dominations, possessions, soumissions ou petites violences, la sexualité pourrait rester sur un plan de pure « génitalité ».*

*De terminer chaque chapitre en prenant « un bain de soleil...pour qu'il vous réchauffe et vous pénètre... »<sup>1</sup>, comme le fait le blé dans le champ qui avec une patience « paysanne » attend que le soleil d'été le murisse. Pour ensuite*

1. Père Caffarel dans « Présence à Dieu » cent lettres sur la prière chapitre 11 (Parole et Silence)



*être emmené sur « l'aire », que cette « aire » soit votre rencontre d'époux et votre rencontre avec Dieu dans la prière.*

Seul l'amour va permettre l'expression libre et joyeuse de votre sexualité moyennant le silence en harmonie avec l'étreinte et la caresse, avec le regard complice, avec le baiser du « je t'aime » et à chaque fois que vous le voudrez avec le don de votre être tout entier à travers la rencontre intime.

Soyez bienvenus. Nous, qui avons préparé ces chapitres, nous vous ouvrons la porte et nous vous cédon la parole. Nous nous tiendrons toujours à vos côtés.

## SUGGESTIONS POUR LE DIALOGUE:

**1. Avant de commencer, faites un moment de silence.** Priez, prenez l'attitude adéquate, parce que *« si un visage joyeux nous accueille, si des mains se tendent vers nous, nous voilà aussitôt merveilleusement réconfortés » « ayez toujours la forte conviction d'être attendu »*<sup>2</sup>. Préparez votre intérieur pour en faire une demeure accueillante, priez c'est cela : *« c'est se rendre en pèlerinage au sanctuaire intérieur pour y adorer le vrai Dieu »*<sup>3</sup> et dites au Seigneur ce que le Père Caffarel nous suggère : cet extrait de psaume *« Seigneur, j'aime la beauté de ta maison et le lieu où habite ta gloire »*<sup>4</sup>

<sup>2</sup> Père Caffarel, *Présence à Dieu, cent lettres sur la prière*, chapitre 1 (Parole et Silence)

<sup>3</sup>, et <sup>4</sup>, idem. Chapitre 2

<sup>4</sup>, idem. Chapitre 2

Tournez-vous vers Dieu et ne le cantonnez pas dans un rôle de témoin muet et passif devant lequel vous échangez vos idées. Faites silence pour que ses paroles arrivent dans vos cœurs et soyez sûrs que « *vouloir prier, c'est prier* »<sup>5</sup> sans que nous soyons nécessairement libérés de toutes distractions, sentiments, souvenirs ou pensées.

## 2. préparez-vous à dialoguer<sup>6</sup>:

Qui de vous en effet s'il veut bâtir une tour, ne commence par s'asseoir pour calculer la dépense et voir s'il a de quoi aller jusqu'au bout ? De peur que, s'il pose les fondations et ne peut achever, tous ceux qui le verront ne se mettent à se moquer de lui en disant : « *voilà un homme qui a commencé à bâtir et il n'a pu achever* » Luc 14 28-29 :

**Prenez du temps** pour « *assouplir la rencontre* », pour bâtir votre « *tour* », desserrer les freins (peur de l'autre, peur de la vérité).

**Sachez écouter** avec votre corps : l'oreille, les yeux, la bouche participent au dialogue. Une bonne attitude, un corps détendu facilite le dialogue, une attitude ouverte, disponible à l'autre, sans défense ni agression.

---

<sup>5</sup> *idem*. Chapitre 8

<sup>6</sup>, d'après la conférence de P. Marcovits o.p. aux responsables END à St Herblain le 20/11/2011

L'autre est 1<sup>er</sup>, l'écouter humblement, patiemment, avec son cœur. Ne pas préparer la réponse pendant qu'il parle, il n'y a pas de solution à donner, ni à se justifier, il s'agit juste d'écouter. Le père Marcovits dit « la lumière est dans ce que l'autre dit »

« *S'aimer assez pour savoir se taire ensemble* ». Accueillez la parole de l'autre, laissez la descendre dans votre cœur. Considérons l'autre comme un interlocuteur valable.

Réfléchissez avant de parler à votre tour. Et si réponse il doit y avoir, répondez au vrai de la demande de l'autre : « *j'ai eu faim et vous m'avez donné à manger* » (Mt 25 35). Ne donnez pas « votre » réponse pour vouloir changer l'autre mais que votre parole soit celle qui permettra à l'autre de trouver son chemin.

**Rendez grâce ensemble doucement pour ce temps d'échange. Remerciez l'autre, remerciez Dieu dans une prière commune.**



**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)