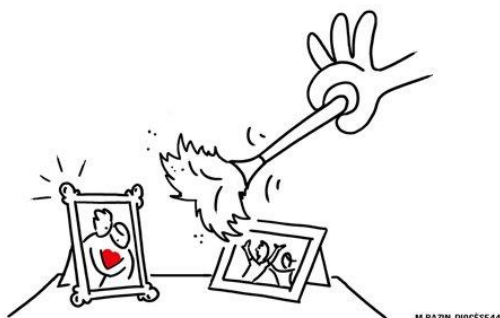



1er jour : pour commencer



 Chaque jour, il sera possible d'avoir les textes en audio :



[Ecouter](#)

Petit rappel : découvrir l'exhortation apostolique Amoris Laetitia

"Amoris Laetitia" en latin se traduit par la joie de l'amour. L'exhortation apostolique est un texte qui présente les conclusions du pape François, suite aux 2 synodes (assemblée après consultation du peuple chrétien) sur la famille.

Ce texte présente les visions de l'Eglise sur le couple et la famille. Le Pape s'adresse à tous les catholiques "aux évêques, aux prêtres, aux diacres, aux personnes consacrées, aux époux chrétiens et à tous les fidèles laïcs".

Pour commencer...

Un point de méthode

Pour faire cette retraite, l'important est que chacun porte vraiment le désir de vivre ce temps pour lui, pour son conjoint et pour le couple et donc se rende disponible.

Chaque jour vous recevrez une proposition de temps personnel et de temps en couple à répartir dans la journée.

Voici quelques points d'attention pour vous aider à entrer dans cette retraite :

LE CADRE "EXTERIEUR"

Vous avez, ou n'avez pas, l'habitude de faire une retraite et de prier. Laissez-vous guider par ce pas à pas proposé chaque jour et autorisez-vous à trouver ce qui convient le mieux à votre organisation quotidienne en termes d'horaire. Cependant il semble important de le définir à l'avance et de s'y tenir pour vivre au mieux la démarche.

Pour vous y aider, quelques indications concernant **le « cadre »**.

- **Le moment et la durée**

Pensez dès aujourd'hui au moment de votre temps personnel : le matin avant de commencer vos activités habituelles, dans la journée, ou le soir avant le partage en couple...

Le thème et l'Évangile de chaque jour sont proposés en version audio, pourquoi ne pas l'écouter sur votre trajet, sur votre pause déjeuner, etc... Dans la mesure du possible, choisissez un moment que vous pouvez tenir toute la semaine pour que ce temps soit comme un rendez-vous.

Réfléchissez ensemble et définissez le moment le plus propice où vous allez partager en couple : dans la journée ou le soir une fois que la maison est tranquille et les téléphones portables éteints. Pour ceux qui le souhaitent, définissez aussi la durée de votre partage à chacun d'apprécier selon son expérience et ce qui est possible...

- **Le lieu**

Prenez le temps de choisir le lieu où vous partagerez : un lieu calme, où vous ne risquez pas d'être dérangé. **Un lieu qui porte au dialogue et à la prière**. Soignez ce lieu (icône, bougie, Bible...) ; vous devez vous y sentir bien.

Gardez à l'esprit que cette retraite est un cadeau pour votre couple et autorisez-vous adapter et à reprendre plus tard des conversations suscitées par les questionnements...

Nous vous souhaitons un beau temps de retraite et vous portons dans notre prière.

Une prière pour commencer : *selon le Cardinal Danneels*

Seigneur, notre Dieu ,
nous te bénissons et te rendons grâce,
parce que tu nous as formés à ton image et à ta ressemblance :
homme et femme, tu nous as créés
et tu nous invites à vivre l'un pour l'autre un amour joyeux et vivifiant.

Béni sois-tu pour la confiance et le pardon dont tu nous rends capables,
pour ta présence qui illumine notre relation dans les bons comme les mauvais jours.

Dieu fidèle et généreux, nous t'en prions :
apprends-nous chaque jour à nous engager à nouveau,
rajeunis notre amour, fortifie-nous dans la fidélité,
sois avec nous à l'heure du doute, quand ce que nous portons en nous de meilleur risque de
s'affaiblir ou de s'effondrer : notre désir de vivre l'un pour l'autre et d'être féconds.

Trinité Sainte, Père, Fils et Esprit Saint,
nous te prions pour les couples en difficulté,
pour tous ceux qui ont du mal à se trouver l'un l'autre et à vivre en confiance.

A tous les couples,
accorde, Seigneur, tes dons d'unité, de fécondité et de fidélité, ta joie pour toujours.

Amen.

Lundi : le seuil, lieu d'accueil et de séparation



 Les textes en audio :



[Ecouter](#)

Le thème et les questions pour la réflexion personnelle

Le seuil, c'est l'entrée de notre foyer, c'est le lieu où « nous nous accueillons » et où « nous nous quittons ».

- Quand la journée commence, le seuil de notre maison, c'est d'abord le **lieu de la séparation** ; notre présence l'un à l'autre ne sera plus concrète, plus physique ... elle va se manifester autrement dans la journée.

Questions pour la réflexion personnelle : Comment est-ce que je vis ce moment de la séparation ? Déjà tout encombré(e) par ma journée professionnelle ou les personnes que je vais rencontrer ? Déjà parti(e) de la maison dans ma tête ? Si je reste à la maison, ai-je l'impression que tu m'échappes, que tu n'es déjà plus là ?

- Quand je rentre à la maison, l'entrée de notre foyer c'est le lieu de **l'accueil**. Le lieu où nous nous retrouvons après une journée chargée de joies, de peines, de soucis, de réussites, parfois aussi d'échecs. Lieu de communion et d'appartenance l'un à l'autre. Accueillir l'autre, c'est le recevoir avec ce qu'il est, toutes ses différences, ses richesses et ses limites, sans jugement, avec respect et tendresse en faisant de la place en moi pour lui.

Questions pour la réflexion personnelle : Quelle forme je donne à ma façon de t'accueillir ? Petit bisou, caresse rapide, ... ? « C'est toi ? » lancé à la cantonade du fond de la cuisine ? Ou bien j'arrête ce que je fais, je me tourne vers toi, je prends le temps de te regarder et je te serre dans mes bras ?

Dans Amoris Laetitia

“ Dans AL 315, le pape François nous dit que « la spiritualité matrimoniale est la spiritualité du lien conjugal habité par l'amour divin ». Et dans AL 323, il est écrit : "L'être aimé mérite toute l'attention. Jésus était un modèle, car lorsqu'une personne s'approchait pour parler avec Lui, il arrêtait son regard, il la regardait avec amour. Personne ne se sentait négligé en sa présence, puisque ses paroles et ses gestes étaient l'expression de cette question : « Que veux-tu que je fasse pour toi ? » (Mc 10,51). Cela est vécu dans la vie quotidienne de la famille. Là, nous nous souvenons que cette personne vivant avec nous mérite tout, puisqu'elle possède une dignité infinie parce qu'elle est objet de l'amour immense du Père. Ainsi jaillit la tendresse, capable de susciter en l'autre la joie de se sentir aimé."

Dans l'Évangile qui suit méditons sur l'attitude de Jésus accessible, quand Il s'approche de l'aveugle au bord du chemin, dans Mc 10, 46-52.

Et la Parole de Dieu :



Jésus et ses disciples arrivent à Jéricho. Et tandis que Jésus sortait de Jéricho avec ses disciples et une foule nombreuse, le fils de Timée, Bartimée, un aveugle qui mendiait, était assis au bord du chemin. Quand il entendit que c'était Jésus de Nazareth, il se mit à crier : « Fils de David, Jésus, prends pitié de moi ! » Beaucoup de gens le rabrouaient pour le faire taire, mais il criait de plus belle : « Fils de David, prends pitié de moi ! » Jésus s'arrête et dit : « Appelez-le. » On appelle donc l'aveugle, et on lui dit : « Confiance, lève-toi ; il t'appelle. » L'aveugle jeta son manteau, bondit et courut vers Jésus. Prenant la parole, Jésus lui dit : « Que veux-tu que je fasse pour toi ? »

L'aveugle lui dit : « Rabbouni, que je retrouve la vue ! » Et Jésus lui dit : « Va, ta foi t'a sauvé. » Aussitôt l'homme retrouva la vue, et il suivait Jésus sur le chemin.

Nous voyons aussi Jésus ouvert et disponible à l'autre, quand Il mange et boit avec les pécheurs (Mc 2, 16), sans se préoccuper d'être traité de gloton et d'ivrogne (Mt 11, 19), quand Il laisse une prostituée lui oindre les pieds (Lc 7, 36-50) ou quand Il accueille de nuit Nicodème (Jn 3, 1-15) ...

Suggestion : garder en mémoire un verset de l'Évangile aujourd'hui

Questions pour le partage en couple

- Dans Amoris Laetitia et/ou dans l'Évangile, quelle phrase me rejoint le plus ? Je la partage à mon conjoint.
- Quelles sont mes attentes sur ce moment important de la journée ? Est-ce que j'accepte ta façon de « rentrer à la maison » ? Qu'est-ce que je pourrais changer pour mieux t'aimer ?
- Comment vivons-nous notre lien lorsque nous sommes séparés au cours d'une journée ? Qu'est-ce qui nous aide à le maintenir ?
- Qu'aurions-nous envie de répondre à la question de Jésus : "Que veux-tu que je fasse pour toi ?" Que voulons-nous demander au Seigneur pour notre couple ?

Prière seul ou en couple

Prière pour bénir la porte d'entrée de notre maison

Que la paix du Christ ressuscité descende sur cette maison et sur tous ceux qui l'habitent.

Seigneur Jésus, Tu es l'alpha et l'oméga, le commencement et la fin. Tu veilles sur nous, de la naissance jusqu'à la mort. Daigne bénir la porte de notre maison.

Quand nous franchissons cette porte, attire-nous davantage à Toi. Qu'un esprit d'humilité, de bonté, de douceur et de gratitude triomphe en ce lieu. Donne-nous de te reconnaître autant que de t'annoncer ou témoigner de toi.

Seigneur Jésus, Tu es la porte de la vie éternelle. Bénis toutes les fois où nous entrons et où nous sortons de cette maison, et déverse sur nous et sur tous ceux qui franchiront le seuil, une abondance de grâces.


Nous Te prions de bénir et de sanctifier cette maison, comme Tu as béni autrefois la maison d'Abraham, d'Isaac et de Jacob, la maison de saint Joseph et de la Vierge Marie tout comme celle de Marthe, Marie et Lazare et celle de Zachée.

Que cette bénédiction descende sur cette maison et sur tous ceux qui y vivent, maintenant et pour les siècles des siècles.

Amen.

Mardi : la cuisine, lieu de partage et d'entraide, lieu du don



 Les textes en audio :



[Ecouter](#)

Le thème et les questions pour la réflexion personnelle

La cuisine est la pièce familiale par excellence où vivre le service attentionné et les discussions au quotidien. Il s'y vit des moments simples et tendres. Mais aussi des confrontations ! Rien de tel que d'essuyer la vaisselle ensemble pour passer l'éponge sur les petits agacements qui salissent nos relations.

Dans la cuisine, chacun met la main à la pâte pour concocter la recette de l'amour en couple et en famille, à déguster sans modération. « Franchissons donc le seuil de cette maison sereine, avec sa famille assise autour de la table de fête. » AL 9. Telle est l'invitation du Pape François en ouverture de sa méditation biblique sur la famille dans *Amoris Laetitia*. Passons donc du seuil vers la cuisine.

Pas toujours facile de rester attentifs et attentionnés les uns envers les autres au quotidien... Par exemple, « *nous savons que parfois [les technologies de la communication et du divertissement, toujours plus sophistiquées] éloignent au lieu de rapprocher, comme lorsqu'à l'heure du repas chacun est rivé à son téléphone cellulaire, ou quand l'un des conjoints dort en attendant l'autre, qui passe des heures à jouer avec un dispositif électronique. En famille, tout cela doit être aussi objet de dialogues et d'ententes, qui permettent d'accorder la priorité à la rencontre de ses membres sans tomber dans des prohibitions irrationnelles.* » AL 278

En se mettant autour de la table, on peut trouver la "paix des ménages". Attention, pas seulement la *tranquillité* afin d'éviter les conflits qui fâchent. Plus que cela : ensemble construire la *paix* au sens fort, c'est-à-dire vivre ensemble avec des preuves d'attention mutuelle pour le plus grand bonheur de tous. « Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. » Ac 20,35

Questions pour la réflexion personnelle : Remercier, rendre grâce, recevoir avec simplicité et reconnaissance : Comment est-ce que je garde vive chaque jour ma gratitude pour la joie d'habiter en famille ? Est-ce que je sais m'arrêter pour contempler ce qui s'y vit de beau et de bon et pour remercier chacun ? Est-ce que je le fais plus souvent que de ruminer les "vieux dossiers" qui nourrissent le ressentiment ?

Dans Amoris Laetitia

” Dans AL 129 : « Les joies les plus intenses de la vie jaillissent quand on peut donner du bonheur aux autres, dans une anticipation du ciel. Il faut rappeler la joyeuse scène du film *Le festin de Babette*, où la généreuse cuisinière reçoit une étreinte reconnaissante et un éloge : « Avec toi, comme les anges se régaleront ! ». Elle est douce et réconfortante la joie de contribuer à faire plaisir aux autres, de les voir prendre plaisir. Cette satisfaction, effet de l'amour fraternel, n'est pas celle de la vanité de celui qui se regarde lui-même, mais celle de celui qui aime, se complaît dans le bien de l'être aimé, se répand dans l'autre et devient fécond en lui. »

Et la Parole de Dieu Lc 10, 38-42

Chemin faisant, Jésus entra dans un village. Une femme nommée Marthe le reçut. Elle avait une sœur appelée Marie qui, s'étant assise aux pieds du Seigneur, écoutait sa parole. Quant à Marthe, elle était accaparée par les multiples occupations du service. Elle intervint et dit : « Seigneur, cela ne te fait rien que ma sœur m'ait laissé faire seule le service ? Dis-lui donc de m'aider. » Le Seigneur lui répondit : « Marthe, Marthe, tu te donnes du souci et tu t'agites pour bien des choses. Une seule est nécessaire. Marie a choisi la meilleure part, elle ne lui sera pas enlevée. »

Suggestion : garder en mémoire un verset de l'Evangile aujourd'hui

Appelés à servir. Appelés à recevoir avec simplicité aussi. Finalement l'Evangile nous encourage à vivre ces deux belles attitudes. Car le but est toujours le même : faire attention les uns aux autres, laisser tomber nos jalousies et agacements pour servir l'autre d'abord et ainsi nous aimer les uns les autres comme Jésus nous aime. L'essentiel, la « meilleure part » de notre couple et de notre famille c'est ce qui renforce nos liens. La meilleure part est toujours la part partagée !

Questions pour le partage en couple

- Nous pouvons commencer par des remerciements mutuels pour les attentions concrètes auxquelles nous sommes sensibles.
- De quand date notre dernière occasion de vivre un moment privilégié ensemble, un temps long de bonheur partagé ? Et à quand le prochain ?
- Est-ce que le bonheur que nous nous donnons mutuellement rejaillit au-delà de notre couple ? Comment le rendre rayonnant ?

Prière seul ou en couple

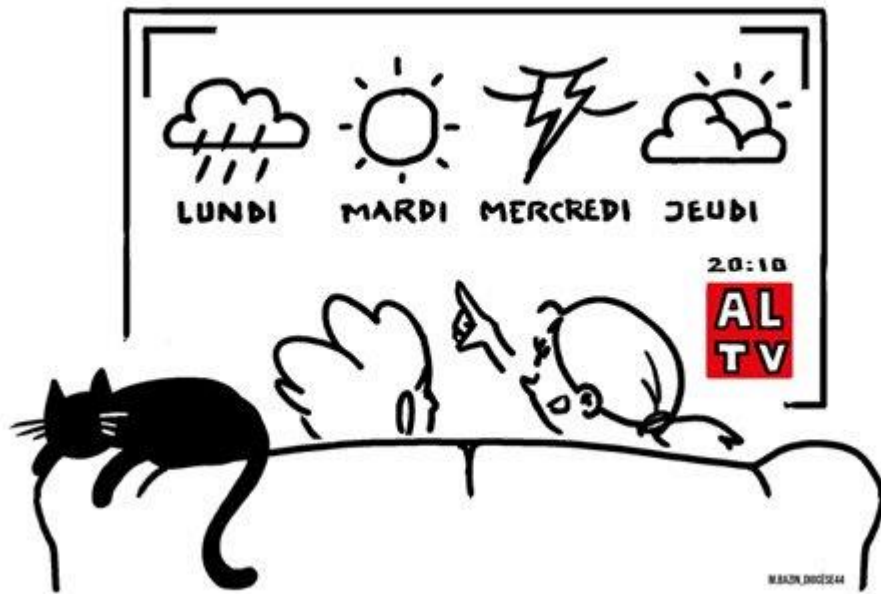
Prière de bénédiction du repas

Laudato Si' n°227 : « S'arrêter pour rendre grâce à Dieu avant et après les repas est une expression [d'une attitude du cœur, qui vit tout avec une attention sereine]. Je propose aux croyants de renouer avec cette belle habitude et de la vivre en profondeur. Ce moment de la bénédiction, bien qu'il soit très bref, nous rappelle notre dépendance de Dieu pour la vie, il fortifie notre sentiment de gratitude pour les dons de la création, reconnaît ceux qui par leur travail fournissent ces biens, et renforce la solidarité avec ceux qui sont le plus dans le besoin. »

« Nous te louons dans la joie, Seigneur Jésus : ressuscité des morts, tu t'es montré à tes disciples dans la fraction du pain ; sois présent au milieu de nous pendant ce repas que nous prenons en te rendant grâce ; apprends-nous à t'accueillir comme un hôte dans nos frères et sœurs, et reçois-nous un jour à la table de ton Royaume. Toi qui vis et règnes pour les siècles des siècles.

Amen »

Mercredi : le séjour, lieu d'hospitalité et convivialité



 Les textes en audio :



[Ecouter](#)

Le thème et les questions de réflexion personnelle

- Le séjour, c'est le centre de la vie à la maison, le lieu où nous nous retrouvons le soir à deux ou en famille. C'est un lieu d'accueil, lieu privé mais aussi lieu social, convivial et ouvert aux autres où nous recevons notre famille, nos amis mais aussi des personnes que nous connaissons moins. Lieu de l'hospitalité, de la rencontre et du partage.
- Si notre canapé pouvait parler il nous dirait : les longues discussions le soir sur notre vie, nos joies et nos soucis ; les histoires racontées aux enfants et les rires partagés, les jeux de société ou les constructions de Lego à surtout ne pas ranger ! Il nous dirait les longs coups de téléphone à la famille, aux amis, les soirées avec des amis mais aussi la télévision, ouverture sur la vie du monde avec son poids de merveilles et de souffrances.

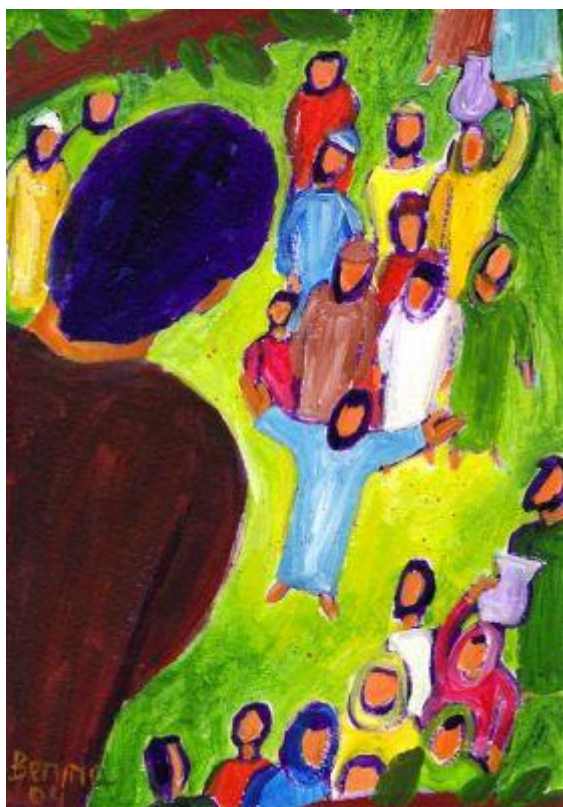
Questions de réflexion personnelle : Mais il y a aussi les moments où nous sommes peut-être chacun sur notre écran, notre téléphone, ensemble ou chacun dans sa bulle ? Les soirées où nous sommes fâchés, où nous boudons chacun de notre côté ou bien où les discussions sont vives, difficiles, lieu des disputes et des pardons. Comment faisons-nous dans ces moments-là pour sortir de la crise ?

Dans Amoris Laetitia

“ AL 232 : "L'histoire d'une famille est jalonnée de crises en tout genre, qui font aussi partie de sa dramatique beauté. Il faut aider à découvrir qu'une crise surmontée ne conduit pas à une relation de moindre intensité mais conduit à améliorer, affermir et mûrir le vin de l'union"

Le Christ vient habiter notre quotidien dans ses joies et ses peines, il est présent dans notre vie lors des crises que nous traversons et nous redit, à l'image de l'Evangile Lc 19, 1-10 : "Aujourd'hui il me faut demeurer chez toi".

Et la Parole de Dieu



Entré dans la ville de Jéricho, Jésus la traversait. Or, il y avait un homme du nom de Zachée ; il était le chef des collecteurs d'impôts, et c'était quelqu'un de riche. Il cherchait à voir qui était Jésus, mais il ne le pouvait pas à cause de la foule, car il était de petite taille. Il courut donc en avant et grimpa sur un sycomore pour voir Jésus qui allait passer par là. Arrivé à cet endroit, Jésus leva les yeux et lui dit : « Zachée, descends vite : aujourd'hui il faut que j'aie demeurer dans ta maison. » Vite, il descendit et reçut Jésus avec joie. Voyant cela, tous récriminaient : « Il est allé loger chez un homme qui est un pécheur. » Zachée, debout, s'adressa au Seigneur : « Voici, Seigneur : je fais don aux pauvres de la moitié de mes biens, et si j'ai fait du tort à quelqu'un, je vais lui rendre quatre fois plus. » Alors Jésus dit à son sujet : « Aujourd'hui, le salut est

arrivé pour cette maison, car lui aussi est un fils d'Abraham. En effet, le Fils de l'homme est venu chercher et sauver ce qui était perdu. »

Suggestion : garder en mémoire un verset de l'Evangile aujourd'hui

Questions pour le partage en couple

- Dans Amoris Laetitia et/ou dans l'Évangile, quelle phrase me rejoint le plus ? Nous pouvons nous la partager.
- Comment ces soirées à deux sont-elles importantes pour moi ?
- Le séjour est-il le lieu du dialogue entre nous ? Est-il celui des discussions franches où j'ose être en vérité avec toi ?
- Comment arrivons-nous à parler, comment je te parle de moi, de ce qui m'habite ? Y a-t-il un sujet qui me préoccupe en ce moment et dont j'ai du mal à te parler ?

Prière en couple

Prenons le temps maintenant de prier avec ces trois mots de tous les jours

- **S'il te plaît** : es-tu disponible pour écouter ce qui m'habite ?
- **Pardon** : y a-t-il quelque chose dont je ne suis pas trop fier(e) dans notre relation ? Peut-être t'ai-je blessé(e) ?
- **Merci** : nous voyons facilement ce qui est négatif et les défauts de l'autre, mais j'ai envie de te dire merci pour...

Disons ensemble un Notre Père...

Jeudi : la salle de bain, lieu de soin et de vulnérabilité



 Les textes en audio :



[Ecouter](#)

Le thème et les questions pour la réflexion personnelle

La salle de bain : c'est une pièce d'eau, un lieu où l'on se lave, où l'on prend soin de son corps, un lieu où l'on se voit tel que l'on est, dans sa vulnérabilité, un lieu où on ne fait que passer.

- Le matin : en « passant » à la salle de bain, on solde sa nuit, qu'elle ait été paisible ou entrecoupée, et on se prépare à aborder sa vie sociale et professionnelle. En couple, par le jeu de la succession des rites matinaux propres à chacun, on s'y croise plus qu'on ne l'habite ensemble. Souvent, le temps est compté.

Questions pour la réflexion personnelle : Mon corps porte des traces de ce que je vis : pratique de sport, fatigue, grossesse, soucis de santé, travail usant, âge... Il est aussi le résultat de mes tentations : gourmandise, laisser-aller, coucher trop tard, suractivité : est-ce que je me culpabilise ? quel combat je vis ?

- Le soir : on bénéficie d'un autre rythme, plus calme. On se déshabille et on se lave de ce que l'on a vécu dans sa journée. On se prépare au repos. Parfois, on fait escale à la salle de bain parce que l'on se prépare à ressortir. On prend soin de soi, pour l'autre. On se voit tel que l'on est.

Questions pour la réflexion personnelle : je suis heureux que tu prennes soin de toi, tu me plais. Est-ce que j'accepte que tu prennes d'abord soin de toi pour toi-même, pour être bien dans ta peau ? Est-ce que je ne fais pas de toi ma chose, en voulant que tu sois à mon goût ? Suis-je jaloux de te voir te maquiller, faire des efforts pour d'autres ?

Dans Amoris Laetitia

“AL 164 : " Dans l'histoire d'un mariage, l'apparence physique change, mais ce n'est pas une raison pour que l'attraction amoureuse s'affaiblisse. On tombe amoureux d'une personne complète avec son identité propre, non pas seulement d'un corps, bien que ce corps, au-delà de l'usure du temps, ne cesse jamais d'exprimer de quelque manière cette identité personnelle qui a séduit le cœur."

Par le temps qui passe et par le soin qu'on y apporte à nos corps, la salle de bain fait vivre des passages : on y quitte un état pour entrer dans un autre. L'eau y est omniprésente. On y change de vêtements. Comment en ce temps pascal ne pas songer au baptême et accueillir l'appel à se renouveler, tel que l'apôtre Paul l'adresse aux Colossiens (Col 3,9-10.12) ?

Et la Parole de Dieu :



Plus de mensonge entre vous : vous vous êtes débarrassés de l'homme ancien qui était en vous et de ses façons d'agir, et vous vous êtes revêtus de l'homme nouveau qui, pour se conformer à l'image de son Créateur, se renouvelle sans cesse en vue de la pleine connaissance. (...) Puisque vous avez été choisis par Dieu, que vous êtes sanctifiés, aimés par lui, revêtez-vous de tendresse et de compassion, de bonté, d'humilité, de douceur et de patience.

Suggestion : garder en mémoire un verset de la Parole de Dieu aujourd'hui

Questions pour le partage en couple

- Dans Amoris Laetitia et/ou dans la lettre de St Paul, quelle phrase me rejoint le plus ? Nous pouvons nous la partager.
- Tu sembles fatigué(e) en ce début de cette journée. Que peut-on se prévoir de sympathique à vivre tous les deux ce soir ou dans un avenir très proche ? Je nous concocte une petite surprise.
- Je suis « au radar ». Tu es très bien réveillé. Comment nous respectons-nous ? Que puis-je faire pour toi ?
- A la salle de bain, nous pouvons nous agacer pour des riens à cause d'habitudes différentes. Pouvons-nous les nommer, nous en expliquer et en rire franchement ?
- Je me vois vieillir, je te vois changer aussi. Quelquefois, je te vois scruter ton visage d'un regard sans concession ! Quelquefois, je te vois bomber le torse devant la glace ! T'ai-je dit combien je t'aime comme tu es, combien tu me plais ? Nous sommes-nous parlé de nos sentiments face au vieillissement ?

Prière seul ou en couple

Prier ensemble un psaume : en alternant les versets, nous écoutant l'un l'autre, faisons nôtres ces mots du psalmiste (Ps138)

13 C'est toi qui as créé mes reins, qui m'as tissé dans le sein de ma mère.

14 *Je reconnais devant toi le prodige, l'être étonnant que je suis : étonnantes sont tes œuvres toute mon âme le sait.*

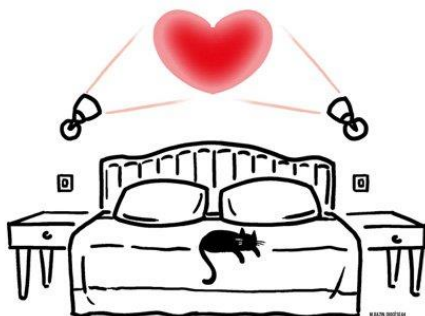
15 Mes os n'étaient pas cachés pour toi quand j'étais façonné dans le secret, modelé aux entrailles de la terre.

16 *J'étais encore inachevé, tu me voyais ;
sur ton livre, tous mes jours étaient inscrits, recensés avant qu'un seul ne soit !*

et/ou écouter le chant : [Je te bénis mon créateur](#)

Père, nous te remercions de nous avoir créés et de nous avoir confiés l'un à l'autre. Garde- nous dans ton amour. **Amen.**

Vendredi : la chambre, lieu d'intimité et de tendresse



 Les textes en audio :



[Ecouter](#)

Le thème et les questions pour la réflexion personnelle

La chambre est le lieu qui cristallise ce que chacun peut vivre au plus profond de lui-même. Dans cet espace clos et privé, l'alliance des corps et des cœurs trouve sa place. S'il est possible de se mettre à nu dans cet espace clos, la condition première de la rencontre est la confiance. La chambre c'est le lieu de l'intimité, de la tendresse, où les époux se donnent l'un à l'autre, le lieu de la rencontre des corps, le lieu de la communion, de la fécondité.

Il est aussi le lieu protégé où chacun peut se retirer (retire-toi dans ta chambre, ferme la porte et prie Mt6,6) : un lieu de repos et de méditation. Seuls ceux qui habitent la maison peuvent y pénétrer.

Si ce peut être le lieu de grandes joies et de profond apaisement, à certaines périodes de la vie, la chambre peut devenir un lieu de combat à travers les cauchemars, les insomnies, la maladie et jusqu'à la mort. Au-delà des difficultés de la vie c'est aussi le lieu de la consolation.

- Le matin, nous nous réveillons dans notre chambre. La nuit fut calme ou agitée, le réveil est immédiat et joyeux ou bien laborieux. Pour démarrer la journée, la chambre peut-être le lieu de notre prière de couple...

Questions pour la réflexion personnelle : quels gestes ou attitudes sont les premiers qui démarrent ma journée ? Si nous nous réveillons à la même heure, quelles paroles échangeons-nous : un bonjour à peine prononcé, distant ou bien des mots doux, une étreinte.

- Le soir, après une journée pendant laquelle nous avons pu être séparés, nous nous retrouvons dans l'intimité de la chambre. Ce peut être le moment pour rendre grâce, un moment de prière, un moment de tendresse et de rapprochement des corps.

Questions pour la réflexion personnelle : la sexualité est un don, en ai-je conscience ? Comment aborder ce sujet des relations sexuelles ? Suis-je disponible et en confiance pour aborder ces questions de sexualité ?

Dans Amoris Laetitia

“AL 74 : "L'union sexuelle, vécue de manière humaine, et sanctifiée par le sacrement, est en retour un chemin de croissance dans la vie de grâce pour les époux. C'est le « mystère nuptial ». La valeur de l'union des corps est exprimée dans les paroles de consentement, où ils se sont acceptés et se sont donnés l'un à l'autre pour partager toute la vie. Ces paroles donnent un sens à la sexualité, et la libèrent de toute ambiguïté."

Pour nous aider à prendre conscience de cette relation forte entre confiance et croissance, déplaçons notre regard vers l'Evangile de Lc 5, 3-9, et méditons sur l'attitude de Jésus qui patiemment apprend à ses disciples à faire confiance en partant au large pour accueillir une vie de grâce abondante.

Et la Parole de Dieu



Jésus monta dans une des barques qui appartenait à Simon, et lui demanda de s'écarter un peu du rivage. Puis il s'assit et, de la barque, il enseignait les foules. Quand il eut fini de parler, il dit à Simon : « Avance au large, et jetez vos filets pour la pêche. » Simon lui répondit : « Maître, nous avons peiné toute la nuit sans rien prendre ; mais, sur ta parole, je vais jeter les filets. » Et l'ayant fait, ils capturèrent une telle quantité de poissons que leurs filets allaient se déchirer. Ils firent signe à leurs compagnons de l'autre barque de venir les aider. Ceux-ci vinrent, et ils remplirent les deux barques, à tel point qu'elles enfonçaient. A cette vue, Simon-Pierre tomba aux genoux de Jésus, en disant : « Éloigne-toi de moi, Seigneur, car je suis un homme pêcheur. » En effet, un grand effroi l'avait saisi, lui et tous ceux qui étaient avec lui, devant la quantité de poissons qu'ils avaient pêchés.

Jésus enseigne aux foules depuis la barque de Simon, qui lui aussi devient auditeur malgré lui. Jésus nous rejoint dans le concret de notre vie comme il le fait avec ceux qu'il rencontre. C'est une invitation pour moi à rencontrer le Christ dans mon conjoint, celui qui est pour moi le plus proche.

Suggestion : garder en mémoire un verset de l'Evangile aujourd'hui

Questions de partage en couple

- Dans Amoris Laetitia et/ou dans l'Evangile, quelle phrase me rejoint le plus ? Nous pouvons nous la dire.
- Qu'aurais-je envie de te partager sur mon désir d'une parole ou d'un geste vécu dans la tendresse qui me donnerait de la joie ? Que pouvons-nous ré-inventer ensemble ?
- Puis-je t'évoquer un souvenir heureux d'un moment d'intimité entre nous ? Vivons-nous ces moments comme une grâce, un don ?
- Dans ma prière, ai-je l'habitude de confier notre couple au Seigneur ? Même si prier en couple n'est pas habituel pour nous, la prière d'intercession qui suit peut-être une occasion de prendre ce temps, ce soir.

Prière en couple

Prière d'intercession

Seigneur nous te confions notre amour pour qu'il ne meure jamais

Fais que sa source soit en Toi,

Pour que chacun de nous, cherche à aimer plus qu'à être aimé

A donner plus qu'à recevoir.

Que les jours de joie ne nous enlissent pas dans l'indifférence au reste du monde,

Que les jours de peine ne nous désespèrent pas mais cimentent notre amour,

Seigneur, Toi qui est la Vie, donne-nous de ne jamais refuser la Vie

Qui voudra naître de notre amour.

Seigneur, Toi qui est la Vérité, donne-nous de ne jamais nous refuser la vérité,

Mais de rester transparents l'un à l'autre.

Seigneur, Toi qui est le Chemin, donne nous de ne jamais nous alourdir la marche

Mais d'avancer la main

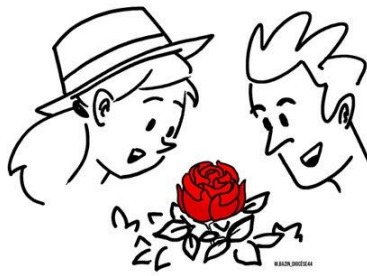
Seigneur, Toi qui nous a donné Marie, Ta Mère, elle qui fut toujours fidèle forte et tendre.

Qu'Elle soit la gardienne de la famille que nous voulons fonder .

Que sa fidélité, sa force, sa tendresse nous gardent fidèles, forts et tendres,

Amen

Samedi : le jardin, lieu de patience et d'émerveillement



 Les textes en audio :



[Ecouter](#)

Le thème et les questions pour la réflexion personnelle

Aujourd'hui, prenons le temps, en ce samedi, de passer le seuil de notre lieu de vie et de nous retrouver dans le jardin.

L'émerveillement :

Le jardin, le lieu où la nature s'exprime : le parfum d'une rose, le papillon qui vole, le chant des oiseaux, les graines plantées qui donnent un potager varié, les rayons du soleil qui se reflètent dans les feuilles des arbres. Tous ces instants, nous pouvons les admirer et nous en émerveiller. Chaque saison révèle une palette de couleurs, un regard différent sur notre jardin. Notre couple est à l'image de ce jardin. Chaque jour nous pouvons avoir un regard différent vis-à-vis de l'autre, nous émerveiller de sa présence, accueillir le don de sa personne et découvrir toutes ses richesses.

Questions pour la réflexion personnelle

- Est-ce que je prends le temps de regarder et de m'émerveiller de la nature qui m'entoure ? Est-ce que je te le partage ?
- Comment je prends le temps de te regarder, de m'émerveiller de ta présence à mes côtés ? Est-ce que je prends conscience de ta beauté, de notre complémentarité et la richesse de nos différences ?
- Quelle est la qualité précise que je reconnais en toi et que je vais t'offrir : « Aujourd'hui, j'aime en toi ... »

La patience :

La taille des arbres en hiver permet d'avoir des fruits en été. Telle ou telle graine plantée nous donnera de belles fleurs ou de beaux légumes à la saison. Nous savons tous que, pour que notre jardin soit extraordinaire, il faut en prendre soin, s'en occuper et être patient.

Comme la nature, pour grandir dans notre relation nous devons prendre soin de notre couple, être attentifs l'un à l'autre, être à l'écoute de ce que vit l'autre, avoir des gestes de tendresse et de délicatesse, ainsi nous décidons de vivre une relation en vérité.

Questions pour la réflexion personnelle

- *Comment je prends soin du jardin, de cette maison commune qui m'est confiée ? Quels sont mes gestes ou attitudes quotidiens pour la préserver ?*
- *Comment je prends soin de notre relation de couple ? Comment je prends conscience de nos difficultés pour les transformer en terreau de croissance ? Comment je protège notre jardin des intempéries ? Est-ce que j'arrose notre jardin de joie, de créativité et de fantaisie ?*

La croissance :


Au cours des années, notre jardin se construit, se modèle, il ne reste pas figé. Il évolue... Ici il faut construire une terrasse pour manger dehors et recevoir les amis, là il faut semer du gazon pour pouvoir jouer avec les enfants ou petits-enfants, planter des fleurs pour embellir notre jardin...

Notre relation de couple est un chemin de croissance. Au fil du temps, notre jardin intérieur se transforme, évolue, fructifie dans la durée.

Questions pour la réflexion personnelle

- *Qu'est-ce que je peux faire de mieux pour notre jardin ?*
- *Quels sont nos projets de vie ? Comment je fais grandir l'arbre de la tendresse et de la compréhension mutuelle ?*
- *Quelle petite décision concrète je prends pour cela ?*

Dans Amoris Laetitia

 AL88 : *L'amour vécu dans les familles est une force constante pour la vie de l'Église. L'objectif d'union du mariage est un rappel constant à faire grandir et à approfondir cet amour. Dans leur union d'amour, les époux expérimentent la beauté de la paternité et de la maternité ; ils partagent les projets et les difficultés, les désirs et les préoccupations ; ils apprennent à prendre soin l'un de l'autre et à se pardonner réciproquement. Dans cet amour, ils célèbrent leurs moments heureux et se soutiennent dans les passages difficiles de leur vie [...]. La beauté du don réciproque et gratuit, la joie pour la vie qui naît et l'attention pleine d'amour de tous les membres, des plus petits aux plus âgés, sont*

quelques-uns des fruits qui confèrent au choix de la vocation familiale son caractère unique et irremplaçable, tant pour l'Église que pour la société tout entière.

Et la Parole de Dieu : Luc 6, 43-49



Un bon arbre ne donne pas de fruit pourri ; jamais non plus un arbre qui pourrit ne donne de bon fruit. Chaque arbre, en effet, se reconnaît à son fruit : on ne cueille pas des figues sur des épines ; on ne vendange pas non plus du raisin sur des ronces. L'homme bon tire le bien du trésor de son cœur qui est bon ; et l'homme mauvais tire le mal de son cœur qui est mauvais : car ce que dit la bouche, c'est ce qui déborde du cœur. Et pourquoi m'appellez-vous en disant : "Seigneur ! Seigneur !" et ne faites-vous pas ce que je dis ? Quiconque vient à moi, écoute mes paroles et les met en pratique, je vais vous montrer à qui il ressemble. Il ressemble à celui qui construit une maison. Il a creusé très profond et il a posé les fondations sur le roc. Quand

est venue l'inondation, le torrent s'est précipité sur cette maison, mais il n'a pas pu l'ébranler parce qu'elle était bien construite. Mais celui qui a écouté et n'a pas mis en pratique ressemble à celui qui a construit sa maison à même le sol, sans fondations. Le torrent s'est précipité sur elle, et aussitôt elle s'est effondrée ; la destruction de cette maison a été complète. »

Suggestion : garder en mémoire un verset de l'Évangile aujourd'hui

Questions de partage en couple

- Dans Amoris Laetitia et/ou dans l'Évangile, quelle phrase me rejoint le plus ? Nous pouvons nous la partager...
- Qu'avons-nous envie de construire ensemble de beau, de bon et de grand ?
- Quels sont nos projets petits, moyens ou grands ?
- Pour les couples mariés nous pouvons aussi relire le projet de vie que nous avons écrit lors de la préparation au mariage.
- Nous pouvons profiter de la journée pour entretenir notre jardin, planter une fleur qui nous accompagnera tout au long de la saison ou prendre le temps d'une promenade en couple.

Prière seul ou en couple

Nous pouvons faire notre, ce chant de Patrick Richard qui nous permet de louer la Création :

Laudato Si

et cette prière de Michel HUBAUT

Seigneur,

*Apprends-nous à bâtir une maison
Qui ferme ses volets
Aux mauvais vents de l'usure du temps,
Et ouvre ses portes à tous ceux qui ont besoin
De réchauffer leur cœur
A la vive flamme de notre bonheur.*

Seigneur,

*Apprends-nous
A tisser le manteau de notre amour
Avec les mailles de la fidélité,
Du pardon et de la patience,
De la vérité, de la joie et de la souffrance.
Aide-nous à ne filer aucune petite maille
Source d'une irrémédiable déchirure.*

Seigneur,

*Quand viendront les heures de tempête,
Donne-nous la force de jeter vers Toi
L'ancre de la prière afin de pouvoir atteindre,
Ensemble, et pour toujours,
La rive de ton éternité.*

Seigneur,

*Que la gratuité et la fécondité de notre amour
Chantent ton Alliance avec la terre
Et célèbrent les noces
Du christ et du peuple de Dieu.*

Dimanche - le temps du merci et du repos



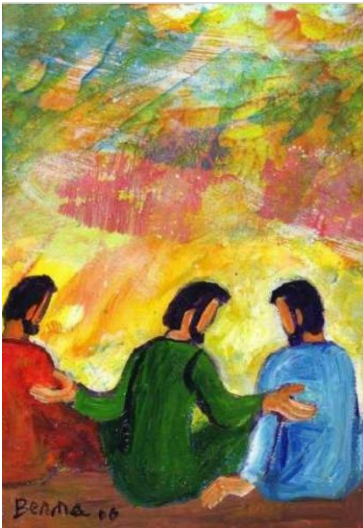
 Les textes en audio :



[Ecouter](#)

Toute la semaine nous a amenés à l'Évangile de ce dimanche : Jean 13,31-35.

Et la Parole de Dieu



Au cours du dernier repas que Jésus prenait avec ses disciples, quand Judas fut sorti du cénacle, Jésus déclara : « Maintenant le Fils de l'homme est glorifié, et Dieu est glorifié en lui. Si Dieu est glorifié en lui, Dieu aussi le glorifiera ; et il le glorifiera bientôt. Petits enfants, c'est pour peu de temps encore que je suis avec vous.

Je vous donne un commandement nouveau : c'est de vous aimer les uns les autres. Comme je vous ai aimés, vous aussi aimez-vous les uns les autres. À ceci, tous reconnaîtront que vous êtes mes disciples : si vous avez de l'amour les uns pour les autres. »

Pour le partage en couple

- Une suggestion : fêter notre chemin !

Un apéritif ?

Témoigner auprès des enfants ? des amis ? des voisins ?

Faire bénir notre maison ?

- Une relecture : Quelle pièce peut-on rénover ? Quel papier peint j'aimerais changer ?

Quelle journée m'a le plus marquée ?

Qu'est-ce que tu m'as apporté ? Qu'est-ce que j'ai apprécié ? Qu'est-ce que j'ai envie de changer ?

Quels ont été les temps forts de la semaine, mes découvertes ?

Dans Amoris Laetitia



AL221 : « Chaque mariage est une "histoire de salut", et cela suppose qu'on part d'une fragilité qui, grâce au don de Dieu et à une réponse créative et généreuse, fait progressivement place à une réalité toujours plus solide et plus belle. Peut-être la plus grande mission d'un homme et d'une femme dans l'amour est-elle celle de se rendre l'un l'autre plus homme ou plus femme. Faire grandir, c'est aider l'autre à se mouler dans sa propre identité. Voilà pourquoi l'amour est artisanal. »

Terminons par un texte à méditer :

L'amour, une route – Michel Quoist

L'amour n'est pas tout fait.

Il se fait.

Il n'est pas appartement, livré clef en main,

mais il est maison à concevoir, à bâtir, à entretenir, et souvent à réparer.

Il n'est pas un oui triomphant,

dit comme un énorme point final qu'on écrit en musique,

au milieu des sourires et des bravos,

mais il est multitude de oui qui pointillent la vie,

parmi une multitude de non qu'on efface en marchant.

Ainsi être fidèle à l'autre, vois-tu ce n'est pas ne pas s'égarer,

ne pas se battre, ne pas tomber,

c'est toujours se relever et toujours marcher,

vouloir poursuivre jusqu'au bout le projet ensemble préparé et librement décidé.

C'est faire confiance à l'autre au-delà des ombres de la nuit.

C'est se soutenir mutuellement au-delà des chutes et des blessures.

C'est avoir foi en l'Amour tout-puissant, au-delà de l'amour.

Prière seul ou en couple

Cette semaine, nous avons été nombreux à vivre ce temps de retraite en couple. Prions les uns pour les autres :

Seigneur, nous te rendons grâce pour les appels à te suivre dans la vocation particulière de couple chrétien.

Tu nous as donné ce commandement : "aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés". Nous te rendons grâce pour ce temps de retraite vécu par les couples cette semaine pour faire grandir leur amour mutuel.

Qu'ils rayonnent et témoignent de ta présence joyeuse dans leur vie auprès de ceux vers qui ils sont envoyés.

Nous te prions pour les personnes veuves, pour celles qui traversent des crises dans leur couple et pour celles séparées ou divorcées qui vivent douloureusement leur situation, qu'elles puissent trouver auprès de toi la consolation.

Amen

Et pour terminer...

• Un questionnaire

A vous qui avez vécu cette retraite, voulez-vous bien consacrer quelques instants pour répondre à quelques questions en ligne : [Répondre au questionnaire](#)

• Des remerciements

Merci à vous tous qui avez vécu cette retraite. Elle a été préparée avec enthousiasme par Françoise et Bernard, Nathalie et Olivier, Claire et Jean-Philippe, Caroline et François, Catherine ainsi que le père Guillaume, accompagnateur de l'équipe diocésaine de la pastorale des familles du diocèse de Nantes.

Merci à Simon, Marie et Béatrice pour les voix du teaser puis à Sophie et Bertrand, pour celles des textes en audio.

Merci à toute l'équipe du service communication du diocèse de Nantes : Michaël, graphiste qui a réalisé les dessins ; Tanguy, vidéaste pour le teaser ; Dominique, webmaster pour sa précieuse aide technique et Isabelle, responsable de la com pour son soutien et le relais sur les réseaux.

Merci à Berna (Bernadette Lopez), l'artiste dont les œuvres illustrent la Parole de Dieu (images libres de droits) : www.evangile-et-peinture.org / www.bernalopez.org

Merci à l'équipe d'Hozana qui permet que cette retraite puisse se vivre en ligne.

La retraite reste en ligne sur le site d'Hozana. Vous l'avez vécue, continuez à relayer aux couples de votre entourage.