

**Quel est votre
langage de l'amour?**

Nous ne parlons pas tous le
même. Découvrez le vôtre >16



St-Valentin: le mariage attire toujours autant. Enquête

Page 4 >



Test perso
Évaluez la solidité
de votre couple



**Au secours, mon couple est en
crise. La parole aux conseillers
conjugaux** Page 14-15 >



**Roland Giraud: interview
vérité sur sa foi et son couple**
Page 19 >

**«J'ai trouvé
l'amour sur
internet»**
Page 11 >





Une occasion d'explorer la foi chrétienne
Un parcours près de chez vous: www.alphalive.ch

Alphalive

A quoi reconnaît-on un magazine chrétien?

lorsqu'on a fini de le lire, on réalise que Dieu n'est pas loin

Des magazines bons pour la foi des petits et des grands! Testez-les!

Maxi Mini
3-8 ans

Tom & Carotte
4-9 ans

Trampoline
8-12 ans

Just 4U
15-25 ans

SpirituElles

Christianisme Aujourd'hui

Lot Découverte € 20 / CHF 30.-

* Découvrez un exemplaire des six publications d'Alliance Presse présenté sur cette page, sans engagement d'abonnement!

Pour votre commande ou un abonnement individuel
www.alliance-presse.info
par tél. 021 821 15 15
ou 04 50 23 65 86 (France)

Quart d'heure pour l'essentiel est coédité par Alliance Presse, Alphalive et Campus pour Christ. Le titre *Viertelstunde für den Glauben*, son pendant en allemand, a été lancé par l'Alliance Évangélique suisse alémanique en 2003.

Alliance Presse est un groupe de presse protestant évangélique franco-suisse qui édite sept magazines «bons pour la foi».

Alphalive propose des parcours de (re)découverte de la foi, en partenariat avec les Églises catholiques, évangéliques et réformées.

Enfin, l'organisation Campus pour Christ veut faire connaître le message de l'Évangile en Suisse et dans plusieurs pays défavorisés par un soutien spirituel et matériel.

Le Réseau Évangélique, organisation faîtière des protestants évangéliques romands, soutient la parution de *Quart d'heure pour l'essentiel*.



IMPRESSUM

Quart d'heure pour l'essentiel est un journal de grande diffusion qui paraît de façon ponctuelle.

1^{re} édition: mai 2006
Il constitue un hors-série du *Christianisme Aujourd'hui* et d'*Espoir*.

TIRAGE

120 000 (version française)
400 000 (version allemande)

EDITEURS:

Alliance Presse/Jordi SA, Alphalive, Campus pour Christ.

RÉDACTION

Thomas Hanimann, Fritz Herrli, Natacha Horton, Joël Reymond, Sandrine Roulet, Christian Willi.

ONT CONTRIBUÉ À CETTE ÉDITION

Serge Carrel (vivre.ch), Gabrielle Desarzens (vivre.ch), Manfred Kiener, Christophe Monch, Rebecca Reymond, Michel Siegrist.

GRAPHISME

Concept: Denis Simon, Création AG, Maquette: Alliance Presse, Aubonne

IMPRESSION

Espace Mittelland, Berne

ADRESSE DE COMMANDE:

www.quartdheure.info
info@quartdheure.info

COUVERTURE

DR (grande image), Aba/Dukas - DR - DR (petites images)
© Alliance Presse, 2009

Pourquoi ce journal?

Que des chrétiens tiennent un discours sur le couple et la sexualité a de quoi mettre sur la défensive. L'image d'une Eglise qui veut contrôler le domaine de la sexualité colle sans doute encore à la peau du christianisme. Mais les temps ont changé.

Le grand amour fait toujours vibrer et ce, malgré une multiplication des échecs et des relations amoureuses et conjugales toujours plus fragiles.

Avec cette nouvelle édition de *Quart d'heure pour l'essentiel*, la rédaction propose une réflexion sur la vie de couple et l'éclaire des valeurs de la foi chrétienne. En effet, qui se souvient encore qu'un livre entier célèbre la sexualité dans la Bible?

Il existe une autre raison pour expliquer la thématique de cette édition. En effet, les auteurs des textes bibliques ont utilisé fréquemment l'image de la vie de couple pour illustrer la relation que Dieu aimerait nouer avec chaque individu.

Quelques minutes de lecture vous permettront de réfléchir à votre couple, au rêve du grand amour ou à trouver un nouveau souffle ou des solutions: voilà ce que nous vous proposons au travers de cette nouvelle édition du *Quart d'heure pour l'essentiel*, à l'occasion de la St-Valentin.

La rédaction



Ce journal est une contribution à la Marriage Week 2010.

Cet exemplaire de 1/4 d'heure pour l'essentiel vous a été offert par:

«L'intelligence de ma femme, c'est ce que j'aime le plus chez elle. Le couple doit contribuer au bonheur individuel. Mais le plus dur, c'est de le faire durer, de maintenir la femme au fil des années. J'y investis du temps.»

Roger Nordmann, conseiller national PS, marié depuis 2003 avec la conseillère municipale lausannoise Florence Germond



roger-nordmann

Des descendants du Christ identifiés: Da Vinci Code a remis au goût du jour la recherche du Christ historique. Dernièrement, des descendants vivants de Jésus de Nazareth ont été retrouvés dans plusieurs pays. Étonnamment, ils n'en font pas tout un plat.

> Pages 12-13



jesus-film

Le courage d'aimer

L'amour et la fidélité sont la base, tout simplement. Chacun a son idée de ce qu'est l'amour. Or c'est d'abord une décision. L'amour naît en nous et il a toujours des conséquences concrètes. On peut parler d'amour en long et en large. Mais il faut souvent dépasser sa propre paresse pour le manifester concrètement. Imaginez que vous attendez votre tour aux caisses d'un supermarché et que la personne qui vous précède dépose un millier d'articles sur le tapis roulant. En un tel moment, comment faire preuve d'amour? L'amour n'est pas uniquement un sentiment agréable. Il est de l'ordre du don de soi, du cadeau fait à autrui.

Personnellement, je crois que Dieu est amour et que c'est par amour qu'il s'est offert à nous en la personne de son fils, Jésus. Je perçois continuellement son amour. Je suis convaincue que Dieu souhaite que je vive dans son amour jour après jour et que je le partage aux autres.

Je fréquente depuis un an. J'ai appris qu'être amoureuse et aimer sont deux choses différentes. J'aime mon ami et je serais prête à faire n'importe quoi pour lui... parfois. Dans chaque relation, il y a des jours où l'on préférerait ne pas voir l'autre du tout. Est-ce que c'est de l'amour? Que faire de ces émotions négatives?



miss-earth-schweiz

Mon ami est parti pour trois mois en Amérique du Sud. Il a vingt-deux ans. C'est un cœur. Pour être honnête, je me suis fait du souci. Dans le fond, je sais qu'il me restera fidèle. Et pourtant, j'ai eu plus de peine à lui faire confiance que je ne l'imaginai.

Souvent, la méfiance révèle un manque d'assurance. Si je m'aime moi-même et si je sais ce que je veux faire de ma vie, il est plus facile d'aimer mon partenaire; et ce, justement dans les jours où je préférerais l'envoyer promener.

La Saint-Valentin est la journée de l'amour. Ne laissons pas cette journée dépendre de nos sentiments momentanés. Ne laissons pas passer cette chance d'investir dans nos relations de façon pratique et durable. Arrêtons-nous un instant pour réfléchir comment nous pourrions témoigner de l'amour à notre conjoint, notre ami, notre famille, nos amis et à ceux qui croisent notre chemin.

Graziella Rogers, Miss Earth Suisse



La cérémonie de mariage garde aujourd'hui une haute valeur symbolique.

Pourquoi le mariage est indémodable

Mariage: Les cérémonies de mariage ne sont pas passées de mode, bien au contraire. C'est leur sens qui a beaucoup changé. La religion n'est plus qu'une motivation parmi d'autres, même quand on s'unit à l'église

Les chiffres sont formels: le mariage a de beaux jours devant lui. C'est la signification qu'on lui donne qui a beaucoup changé. Aupara-

vant, on entrait dans le couple par le moyen du mariage. C'était une institution. Aujourd'hui, Madame et Monsieur Tout-le-Monde entrent dans le couple progressivement, par petits pas. On vit davantage dans le présent, se demandant si son partenaire est «le bon» ou si l'on est prêt à s'engager. La vie à deux s'installe jusqu'au moment où l'idée d'un engagement légal fait surface. «Depuis un demi-siècle, le mariage a connu un bouleversement complet», résume le sociologue Jean-Claude Kaufmann, auteur de *L'étrange histoire de l'amour heureux* et de plusieurs études sur le couple.

C'est un projet de vie

Qu'est-ce qui donne en-

core envie de se marier, malgré les taux de divorce élevés? Plusieurs raisons se profilent. La première est que pour beaucoup, le mariage concrétise un projet de vie. «Il symbolise le changement d'identité et de chapitre dans la vie familiale. On a envie de s'engager vis-à-vis de l'avenir. Les enfants sont souvent l'une des raisons premières. On se marie peu avant ou peu après», explique Jean-Claude Kaufmann. De manière générale, l'idée de l'engagement est très forte autour des enfants.

Un certain pragmatisme est aussi lié à cette décision: l'assurance d'un cadre juridique et social adéquat. L'âge entre en ligne de compte: un couple qui se forme à la cinquantaine y songera plus

rapidement. Plus jeunes, ce sont souvent les femmes qui y pensent en premier. Pour Jean-Claude Kaufmann, elles sont «en première



La courbe du nombre de mariages célébrés en Suisse indique une progression de 7,8% en dix ans. Par comparaison, en France, 273 000 mariages ont été célébrés en 2008 contre 266 000 l'année précédente (+2,6%). La proportion de remariages a augmenté.

ligne» et s'engagent corps et âme dans la famille. Ce désir est aussi lié à la conscience de leur horloge biologique.

Au final, on voit le mariage «en grand»

La deuxième raison est liée à la coutume, à la tradition que représente le rite du mariage. «La cérémonie est à la mode», note Jean-Claude Kaufmann. «Une fête marque aussi un moment symbolique, avec un poids culturel fort.»

Le sociologue observe une évolution symptomatique dans la manière d'organiser la fête: «Au début, beaucoup s'imaginent une fête très personnelle, originale. Puis on en discute avec ses proches et au final, il faut que cela soit un «vrai» mariage!». C'est aussi pour cela que l'on retrouve le rituel de l'église même chez ceux qui ne sont pas croyants.

L'économie qui s'est développée autour de ces cérémonies se porte d'ailleurs comme un charme. Les «Salons du mariage» organisés ci et là en témoignent.

Le mariage, une expression de l'amour

La troisième raison est celle avancée le plus souvent: une façon d'affirmer son amour mutuel, malgré un discours ambiant affirmant que le mariage n'ajoute rien à l'amour vécu. «Pour moi, le mariage scelle un amour», confie Justine, trente et un ans. Selon une étude de l'INSEE, en France, 49% des futurs mariés indiquent qu'il s'agit pour eux du «seul en-



«J'aime la discrétion de mon épouse... et tout le reste! J'attends de ma vie de couple amour et respect. Je suis conscient que le plus grand défi, pour une relation conjugale, c'est de durer.»



Henry Dès, chanteur pour enfants

gagement valable en matière de couple». Pour Anne-Laure Ganac de *Psychologie magazine*, le mariage symbolise le lien et le romantisme. C'est aussi une façon de faire entrer du rêve dans son quotidien. Un tiers des mariages se solde par un divorce en France, rappelle-t-elle, mais l'attachement populaire au mariage est «un pied de nez à cette fragilité. Cela dé-

montre un optimisme forcé, indispensable pour débiter une relation de couple.»

Le mariage résiste donc, car il a évolué et s'est adapté aux mœurs. On peut rappeler que le pacs a fait son entrée et offre une alternative. En France, on dénombre un pacs pour deux mariages. Le mariage reste l'option privilégiée. En Suisse, où il ne concerne que les couples de

même sexe, il reste une forme d'union marginale. Chacun y attribue une portée symbolique très personnelle, y appliquant ses préférences, ses valeurs et son expérience de vie.

Un point sur le mariage religieux

Dans une société de plus en plus laïcisée, le mariage religieux a-t-il encore sa place? Leur nombre a clairement baissé dans les pays à l'Ouest du continent. Alfred Dittigen, dans *L'évolution des rites religieux dans l'Euro-*

pe contemporaine, y voit trois raisons: la sécularisation, qui signifie le recul du religieux traditionnel, la diversification religieuse induite par l'immigration et enfin le développement du divorce. Certains renoncent à vivre la cérémonie religieuse, voyant dans ce choix une forme d'hypocrisie si l'on n'a pas la foi.

Pourtant, bon nombre de couples tiennent encore à cette forme. Elle est souvent liée à l'aspect traditionnel: «Pour moi, le mariage à l'église est un symbole», confie ce

blogueur. «Même si je ne suis pas croyant, je me marierais aussi à l'église, car ça sera dans le domaine du folklore: la traine, le riz, les cloches, la marche nuptiale». Pour d'autres, se marier à l'église relèvera du domaine du «sacré», ce qui intensifiera la valeur de l'union. Pour les croyants, la cérémonie religieuse a une grande importance, souvent plus grande que la cérémonie civile. Elle signifie une union devant Dieu et bénie par lui.

Natacha Horton



Manfred Kiener

Les statistiques banalisent-elles le divorce?

Un mariage sur deux finit en divorce. La formule est connue. Elle ne reflète cependant qu'une façon de lire les chiffres. En effet, de l'aveu même de l'Office Suisse de la Statistique (OFS), ce chiffre, (48,4% en 2008), relève d'une série d'extrapolations: un calcul qui projette des données disponibles sur l'avenir.

Le chiffre d'un sur deux se base sur la durée des mariages au moment du divorce

et en partant du principe que cette moyenne s'applique à l'ensemble de la population à l'avenir aussi.

Le nombre de divorces effectifs est proche des 30%, concède Marcel Heiniger de l'OFS. Le statisticien rappelle que la tendance est haussière, malgré les légères fluctuations à la baisse des cinq dernières années.

Les chiffres de l'OFS contribuent-ils à banaliser le

divorce? Walter Donzé, conseiller national du PEV, observe qu'ils ont peut-être influencé la politique suisse: «La Suisse a beaucoup fait pour faciliter le divorce, mais peu pour aider les couples à rester ensemble. Les thérapies conjugales devraient par exemple être encouragées». D'un strict point de vue politique, les coûts humains et financiers des divorces sont largement supérieurs à celui des mariages qui durent.

cw



ALIGRO

Genève - Chavannes-Renens - Sion

Bienvenue à tous les Gourmands



*La Fraîcheur
à prix incomparable*

www.aligro.ch



*Vacances
Voyages
Découvertes*

Agape Tours SA
Agence de Voyages
Rue Roger-de-Guimps 3
CH-1400 Yverdon
Tél 024 423 00 10

www.agapetours.com



Faire un cadeau à votre couple!

Sept soirées pour
développer de
meilleures relations
conjugales

Chaque semaine,
l'occasion vous
est donnée de
prendre un repas
en tête à tête
suivi d'un exposé.
Vous avez ensuite
le temps d'en
discuter en
couple. Il n'y a
aucun travail de
groupe.



www.ellelui.ch

 ConnaitreDieu.com



*Liberté et transparence
pour orienter vos projets*

Gestion de fortune
Planification Fiscale Globale
Financement hypothécaire
Conseils financiers indépendants
ERFISA SA CH-1250 Nyon 2
Tél +41 22 961 63 52
info@erfisa.com
www.erfisa.com


ERFISA SA
DEPUIS 1986



Remonter la pente après une infidélité? C'est possible, au prix d'un pardon vécu en vérité.

Même les plus graves crises conjugales trouvent une issue

Vécu. L'infidélité est l'une des fautes les plus fréquemment invoquées dans les procédures de divorce. Christophe et Olivia ont connu cette situation et sont restés ensemble, non sans une décision claire, des blessures au cœur et un pardon enraciné dans la foi chrétienne. Cette étape a permis, avec le recul, un approfondissement de leur relation

«Même quand on pense qu'il n'y a plus d'amour, il y a une solution. L'amour est comme une petite graine, il peut se rétrécir, mais aussi se redéployer». Ces paroles d'espérance ne sortent pas de la bouche d'un philosophe ou d'un psychologue. Ce sont celles d'une femme courageuse et positive: Olivia.

Il y a cinq ans, son couple a traversé une crise qui a bien failli tout faire voler en éclats. Au contraire, celle-ci a conduit ce couple de Vaudois à découvrir qu'avec Dieu, un nouveau départ est toujours

possible. Retour en arrière.

Une aventure à l'étranger tourne court

En 2000, Olivia et Christophe laissent tout derrière eux pour s'installer avec leurs deux enfants en Guadeloupe. Mais l'aventure tourne court: la famille revient en Suisse.

Dans un premier temps, un proche parent leur prête un logement. Olivia retrouve un travail et s'épanouit comme une fleur. Christophe reprend aussi une activité professionnelle, mais chez lui, le

sentiment d'échec est profond. Il a l'impression d'avoir tout perdu. Olivia se rappelle: «Nous avons toujours vécu une relation fusionnelle. Je pensais que Christophe allait vivre ce retour en Suisse comme moi,

«J'ai appris la fragilité du mensonge et que le pardon et l'amour grandissent avec la vérité.»

mais il a changé». Elle ne réalise pas le fossé qui se creuse. En 2004, c'est le choc: Christophe lui apprend qu'il l'a trompée.

«Je n'étais plus moi-même»

Olivia est sous le choc, mais elle tient à Christophe; elle est prête à pardonner. De plus, elle veut préserver ses enfants de la souffrance engendrée par un divorce. Elle demande donc à son mari de choisir: ce sera elle ou l'autre femme. Christophe, de son côté, a compris qu'Olivia

l'aime encore. Il décide de rester avec elle.

Toutefois, les semaines qui suivent sont ardues. La rupture avec la maîtresse n'est pas simple. Olivia, quant à elle, accuse le coup: «Je pleurais à longueur de journée et la nuit; j'allais même parfois me taper la tête contre un arbre. Je n'étais plus moi», raconte-t-elle. Elle se sent anéantie.

Réconciliés grâce à la foi

Dans cette tourmente, aucune solution humaine ne se dessine. Christophe, qui n'a jamais eu d'intérêt pour la religion, éprouve le besoin de chercher le secours de Dieu. Ensemble, les conjoints commencent à lire la Bible. Ils découvrent le pardon que Dieu accorde à ceux qui reconnaissent leurs fautes et se prennent à espérer pour eux-mêmes. Ils font l'expérience de ce pardon divin.

Consciente que seul Dieu peut guérir son cœur blessé, Olivia met sa confiance en lui: «Il a guéri mon cœur», affirme-t-elle aujourd'hui avec conviction. Elle peut compter sur les prières de son père, un chrétien fervent. Chaque fois qu'il prie avec elle, Olivia ressent la paix divine et retrouve la force de se battre. Christophe souligne: «J'ai appris la fragilité du mensonge et que le pardon et l'amour grandissent avec la vérité.»

Aujourd'hui le couple a retrouvé un équilibre. Ensemble, ils parlent de tout et chacun est attentif aux besoins de l'autre. Mais surtout, ils peuvent avoir recours à la Bible et à la prière. Ce partage dans l'authenticité, autour de valeurs spirituelles, n'est pas loin d'être un modèle divin, Christophe en est convaincu: «Si un couple l'applique dans la liberté, il sera heureux et aimant tout au long de sa vie.»

Sandrine Roulet

Un jour dans la vie de conseillers conjugaux

Interview. «Un bon rapport sexuel se prépare dès le matin», recommandent les conseillers conjugaux Wilf et Christa Gasser. Ils expliquent pourquoi un beau couple ne se révèle jamais au départ, mais sur la durée - pour autant qu'on soit prêt à y investir

Les unions durables deviennent plus rares. Faudrait-il s'adapter et envisager de s'unir «pour un certain temps» plutôt que «pour la vie»?

Wilf Gasser: Objection: les relations à long terme et même très long terme restent très fréquentes et le rêve de tout le monde, comme des enquêtes le montrent.

Dans les faits, beaucoup vivent un système de «monogamie séquentielle», une relation suivie après l'autre. Mais quand on voit combien de gens en sortent blessés et combien de force de caractère on y perd, y compris chez les enfants dont les parents se séparent, je reste convaincu du bien-fondé des relations de longue durée.

Christa: il faut s'être un peu chamaillés pour grandir dans la relation. Si on évite la confrontation dès qu'elle se présente pour se lancer dans

une nouvelle relation, on ne vivra jamais un amour éprouvé. Les enfants, s'il y en a, ne pourront non plus jamais apprendre à résoudre un conflit.

Un mariage nécessite bien plus que la promesse faite un jour...

Christa: Dans tous les cas! On doit se choisir tout à nouveau, constamment. Souvent, cette décision doit venir avant les sentiments. C'est elle qui génère ensuite des sentiments positifs envers l'autre. Voilà comment grandit l'intimité.

Wilf: Une chose qui nous a beaucoup aidés, en tant que couple, c'est de partager une même vision de la vie. Etre en couple pour se sentir mieux personnellement ou juste moins seul, c'est toujours risqué.

Christa: ...et ça retombe beaucoup plus vite! Pouvoir s'offrir l'un à l'autre est im-

portant. Mais on ne devrait pas se centrer complètement sur l'autre, tout attendre de lui. Il faut une saine indépendance, qui fait que notre bonheur personnel ne dépend pas exclusivement de notre conjoint.

Christa Gasser dit de son mari: «C'est quelqu'un d'intègre et digne de confiance. Ce en quoi il croit, il le met en pratique. Il crée toujours de l'aventure érotique. Et il soigne notre hobby commun. Comme ça, nous avons toujours des moments rien qu'à nous.»

Dans toute relation de longue durée, il y a des écueils - et aussi des havres, des lieux de repos. Commençons peut-être par les écueils.

Christa: le danger principal, c'est quand on commence à traiter son conjoint en ennemi. Cela arrive fréquemment quand on n'a pas appris à composer avec les différences mutuelles. Quelqu'un



peut avoir été attiré, au début, par la discrétion de l'autre et soudain commencer à voir, derrière son silence, des intentions méchantes ou de la mauvaise volonté.

Wilf: C'est là que le regard est attiré de manière magique vers la négativité. On critique, on dénigre et on oublie le respect mutuel. C'est toxique pour toute relation.

Et les havres: qu'est-ce qui nous permet de désamorcer un tel engrenage?

Wilf: On peut se prémunir en gardant toujours une dose d'émerveillement, d'état amoureux. J'appelle ça les lunettes roses. Il ne suffit pas de passer au-delà des faiblesses de son conjoint, mais on peut aussi apprendre à les accepter. Si par exemple, je dis, «c'est la personne la plus "désordre" que je connaisse, mais j'adore le cœur qu'elle met dans tout

ce qu'elle fait», je garde une dose de respect et d'amour, qui sont tellement importants dans la relation. Cette manière d'aborder les choses, on peut la soigner.

Christa: cette attitude positive de base distingue les relations de longue durée, selon des études. C'est à peu près le seul facteur qu'on a pu clairement identifier dans le succès d'une union.

Christa Gasser, vous avez parlé de la différence du partenaire. Qu'est-ce que cela implique?

Christa: Quatre couples sur cinq sont faits de personnalités opposées et cela ne rend pas la vie en commun plus facile, bien sûr. Dans la phase amoureuse de la relation, on ne se rend pas compte combien l'on est différent. On voit dans l'autre le partenaire idéal, l'homme ou la



Christa et Wilf Gasser ont plus de vingt ans de pratique comme conseillers conjugaux et quinze ans d'animations de séminaires et de thérapies dans le domaine sexuel.

de lux

femme de ses rêves. Le réveil peut être vécu douloureusement, comme une réelle déception.

Est-ce là que peut survenir la séparation?

Wilf: Souvent, ce «réveil» apparaît effectivement comme le début de la fin. C'est malheureux. Mais cela peut aussi être le commencement d'un apprentissage. Même si c'est un sacré défi...

Christa: Nous aimerions encourager ici les couples qui font face à la déception: ce n'est pas une catastrophe. La disponibilité à apprendre de tels conflits peut faire progresser l'intimité et rendre possible des relations profondes à long terme.

Vous avez exprimé ailleurs l'idée selon laquelle Dieu peut être un «love coach», jusque dans l'intimité sexuelle. Voilà qui sonne exotique, pour ne pas dire bizarre.

Wilf: Cela vient d'une histoire vraie. Tous les couples ont des questions qui concernent leur sexualité et qu'ils ne partageraient pas facilement, même à des amis proches.

J'ai entendu parler d'une ethnie où la mère du marié passe la nuit de noces avec le nouveau couple afin de «coacher» la mariée. Il ne faut pas se représenter la chose au premier degré. Cela m'a donné l'idée d'inviter Dieu dans l'alcôve comme «coach». Cela m'a donné concrètement une perspective nouvelle et un regard nouveau sur la sexualité.

Christa: Dans la relation avec Dieu, j'apprends qui je suis réellement. C'est alors que je ne dois plus tout attendre de mon conjoint; mon besoin d'amour et d'acceptation peut aussi être comblé par Dieu. Dès lors, les relations sexuelles deviennent pour moi plus épanouies.

Wilf: Notre foi nous interpelle aussi dans le domaine de la réconciliation: nous avons besoin d'être en paix avec Dieu, avec nous-mêmes et avec notre conjoint. Lorsqu'on garde du ressenti en soi, la relation sexuelle n'est pas bien vécue.

Wilf Gasser à propos de sa femme: «Elle est généreuse. Elle donne beaucoup d'elle-même, aux autres comme à son mari. Vivre à ses côtés est passionnant et demande qu'on se renouvelle sans cesse, jusque dans l'intimité du couple.»

Vous parlez de bonnes relations sexuelles. Que nécessitent-elles selon vous?

Christa: il faut un équilibre entre ce qu'on donne et ce

qu'on reçoit. Si on veut tout le plaisir pour soi, ce qui est un peu la tendance naturelle des hommes, cela mène dans une impasse. Dans nos séminaires, nous plaçons pour une sexualité qui vise le bien-être.

L'érotisme doit précéder le rapport sexuel de 22h30 et avoir une place tout au long de la journée: un mot tendre au réveil, la tendresse, un baiser passionné, un ou deux SMS, entreprendre quelque chose ensemble, etc. L'érotisme dans une relation de longue durée, cela se soigne et se développe consciemment.

Cela semble très positif. Mais beaucoup de gens sont frustrés dans le domaine sexuel.

Wilf: Il y a quantité d'explications possibles à ce phénomène. D'après notre expérience, les deux principales sont, premièrement, l'erreur qui consiste à croire qu'on sait faire l'amour, que c'est «dans la poche»; et deuxièmement, la pornographie.

«Croire qu'on sait faire l'amour». Qu'entendez-vous par là?

Christa: la sexualité s'apprend. Cela demande du temps et un dialogue ouvert. Le fait d'avoir fusionné avec passion avant de s'unir officiellement ne garantit pas une sexualité épanouie sur le long terme. Dans des relations de longue durée, la sexualité a une autre valeur et doit faire l'objet d'un apprentissage. L'union conjugale offre un bon cadre à cela.

Et à propos de pornographie?

Wilf: Les hommes ne sont pas les seuls concernés, mais ils sont beaucoup plus réceptifs à la stimulation visuelle. La pornographie présente la sexualité de manière complètement irréaliste et égocentrique. On en devient rapidement dépendant. Elle fait beaucoup de mal à la vraie intimité qu'on tente d'avoir. Elle ne nuit pas seulement aux relations sexuelles, mais souvent, aussi, à la famille, au porte-monnaie et à une carrière.

Christa: Les femmes ont du reste aussi leurs mécanismes de fuite. Elles se réfugient plutôt dans les situations à risque, dans les rêves éveillés, les tchat rooms, les flirts ou les films romantiques.

Pour finir, comment définissez-vous un couple heureux?

Christa: (grand sourire) Nous en sommes un. Bon, il faut le dire, le bonheur est quelque chose de subjectif. Mais j'observe avec beaucoup de joie que nous sommes toujours tournés l'un vers l'autre et que nous avons beaucoup de considération mutuelle.

Wilf: Un couple heureux, pour moi, c'est un couple qui peut se regarder les yeux dans les yeux et qui continue à découvrir de nouvelles «stations radios» de l'amour, même après vingt-sept ans de vie commune.

**Interview
Thomas Hanimann**

La vie de couple: une aventure qui conduit à l'épanouissement sexuel.



**Santé à tous
avec Rimuss!**

RIMUSS
100% naturel. Sans alcool.

Publité



Malgré la liberté et l'indépendance, la vie en solo n'est pas toujours facile.

Solos: gérer les besoins affectifs

Relations. Le besoin de tendresse, d'affection, de valorisation est universel. Quand on vit seul, il faut le remplir autrement que dans une relation de couple. Quelques pistes pour devenir un(e) solo épanoui(e)

Moments à cueillir

Le quotidien recèle des moments de tendresse que l'on ne voit pas toujours. On peut chercher à renouveler son regard. Dans la reconnaissance mutuelle, par exemple, il y a de la tendresse; dans un regard bienveillant, un sourire, aussi. On est en relation avec tout son être, corps et âme.

La reconnaissance

C'est à la fois reconnaître et être reconnu. Se reconnaître tel que l'on est est important, mais c'est aussi se reconnaître dans la réciprocité.

On peut voir et relever dans l'autre le positif, les qualités. Cela implique une disposition pour rechercher ce qui est bon, une action, dire, faire quelque chose: encourager, ne

pas se laisser prendre par des pensées négatives (jalousie, rivalité ou autre).

Appartenir

Le sentiment d'appartenance est essentiel. Partager des expériences, «faire partie» est bon pour le moral! Quelques idées: participer à un groupe de sport, d'hommes et de femmes de son âge, cultu-

rel, etc. Voir du monde et prendre soin de son réseau social.

Faire et se faire du bien

Chercher à planifier des activités pour diversifier ses sources de plaisir, ainsi que pour découvrir ses dons et ses aptitudes. Chercher régulièrement un endroit (physique et mental) de repos et se relaxer est primordial. La prière peut jouer ce rôle.

Soigner son apparence pour plaire fait aussi du bien.

Ce sont les petites choses qui comptent

Se donner dans ce que l'on fait, c'est le faire avec son cœur et c'est aussi recevoir dans cet échange. Bien sûr, reconnaître ses limites et ses propres besoins.

Des jours «sans»

Avoir des jours «sans» est normal. On ne peut être au «top» de son humeur tout le temps! Il est nécessaire d'être bienveillant, d'avoir de la grâce envers soi-même. Néanmoins, si cela arrive trop souvent et devient une souffrance accentuée, il ne faut pas écarter l'idée de chercher de l'aide: un accompagnement professionnel ou l'écoute d'amis. Des associations sont aussi présentes pour mettre en réseau des gens qui vivent les mêmes situations. Les organismes chrétiens «Des pas dans le sable» ou encore le service d'accompagnement «Elézer» offrent notamment des structures de soutien. **Natacha Horton avec Rosa Muzetti, psychologue FSP**

Varier les sources de contentement



La manière dont on s'y prend pour combler ses besoins affectifs est liée à la perspective individuelle, à la culture familiale et aux expériences de vie.

A vingt, trente ou cinquante ans, les attentes sont différentes. Il est bon de veiller à ce que ces attentes, qui peuvent être liées à la pression sociale, ne fassent perdre de vue la multitude des façons de s'épanouir affectivement, qui donnent la possibilité d'être en relation. Si on se focalise sur une source, celle-ci peut devenir envahissante et restreinte.

Où est notre valeur? Est-elle dans le fait de se marier et de fonder une famille? La foi chrétienne suggère une autre piste: la valeur d'avoir été créé comme un être unique, distinct, aimé comme tel par Dieu.

Pourquoi est-ce que je reste seul(e)?

Trois pistes de réflexion pour faire le point sur son célibat

La première question que l'on peut se poser est: à quel moment suis-je en difficulté, où est-ce que ça bloque? Il s'agit de décortiquer les étapes. Dans les rencontres que je fais, suis-je timide ou est-ce que j'arrive à m'ouvrir à l'inconnu? Le sentiment amoureux en lui-même peut être

source de malaise. Le problème est-il d'avoir les outils pour construire une relation, ou encore d'assumer une vie de couple?

La deuxième question qu'il convient de soulever est: suis-je disponible à l'autre? Autrement dit: qu'est-ce qui remplit ma vie à la place d'une vie de couple? Il y a parfois un gros investissement professionnel ou associatif, des gens à charge, etc. C'est le signe d'une vie remplie. Cela permet également d'éviter le

manque mais c'est aussi un cercle vicieux où l'inattendu n'a pas de place. Que puis-je y changer? Diminuer ses engagements voire son pourcentage de travail est une option.

Troisièmement, on peut se demander: quel est mon projet conjugal et ai-je en tête un profil-type de l'autre? Si l'on a un descriptif exact de la personne, on risque de mettre beaucoup de temps pour trouver le «bon» et de se trouver dans une solitude non choisie.

La «grille de sélection» intérieure de chaque solo n'est pas toujours consciente. Il s'agit parfois de repenser à l'ensemble de ses critères pour ouvrir un peu cette grille: l'âge, la région, etc. L'autre doit rejoindre un certain nombre d'attentes conscientes et inconscientes. Il faut un minimum d'affinités pour créer l'harmonie. Mais certaines attentes peuvent parfois être assouplies.

Une part de ces réflexions est à mener de manière

personnelle, dans un face-à-face authentique avec soi-même. Dans une situation de solitude lourde et pesante, on a parfois aussi besoin d'un vis-à-vis pour avancer. Les conseillers conjugaux ne sont pas uniquement disponibles pour les couples en crise, contrairement à ce que l'on pense. Ils peuvent être un bon soutien dans ce cheminement.

D'après Nicole Deheuvles, conseillère familiale à la fondation la Cause



iStockphoto.com. Fotomontage

Les sites de rencontres-amitié-mariage sont parmi les plus lucratifs de l'internet. Ils ne connaissent pas la crise. C'est un marché de 550 mio \$ en 2008. Un tiers des relations «virtuelles» conduit à un rendez-vous galant, selon une étude du Sunday Times.

«J'ai rencontré mon amoureux sur internet»

Actuel. Anne-Laure sourit en racontant sa première rencontre avec celui qui partage sa vie depuis plus de quatre ans: «Nous avons tchaté par internet pendant trois mois. Puis nous avons pris rendez-vous pour de vrai. J'ai donc pris une semaine de vacances et un billet d'avion pour Toulouse, sans l'avoir jamais vu!»

Tout a commencé un jour de juin 2004. Anne-Laure, qui travaille alors pour une compagnie d'informatique suisse, a vingt-quatre ans. En surfant sur internet, elle tombe par hasard sur un site de rencontres et s'y inscrit, par curiosité. C'est un site chrétien, pour les gens désireux de trouver des partenaires qui partagent les mêmes valeurs.

Peu habituée aux us et coutumes de ce genre de site, elle tente dans un premier temps de répondre à tous les courriers qu'elle reçoit, mais se rend rapidement compte que la démarche est risquée. Pendant quelques semaines, elle prend donc du recul. Là, elle répond encore à un message de Nicolas, dont le profil lui semble

sortir du lot. De fil en aiguille, Anne-Laure et Nicolas se surprennent à s'écrire de plus en plus fréquemment, puis quotidiennement: «Il a été très clair avec moi dès le début; il m'a dit qu'il était là pour trouver une épouse, alors je me suis mise à prier et à me poser beaucoup de questions», se souvient Anne-Laure. «D'un côté, on s'attachait déjà l'un à l'autre et je me rendais bien compte qu'on partageait le même avis sur les sujets importants, mais je ne m'étais jamais imaginée rencontrer sérieusement quelqu'un par ce biais-là.»

Première rencontre

C'est avec un peu d'appréhension qu'Anne-Laure se rend à Toulouse. «Vais-je le reconnaître? Va-t-on se plaire?». La première surprise passée, la Suisse et le Fran-

çais ne mettent pas longtemps à se sentir à l'aise l'un avec l'autre: «Ce que j'ai découvert de Nicolas correspondait bien à ce que je m'étais imaginé. C'est comme si ses gestes et ses mimiques reflétaient sa façon de penser, son caractère doux que j'avais appris à connaître au fil de nos mois d'échanges. Et physiquement, il m'a plu.»

Construire des bases solides

Très vite, ils décident alors de nouer une relation et de lui donner un but: le long terme. «Comme nous habitons à une grande distance l'un de l'autre, nous nous sommes fiancés rapidement, mais en nous laissant encore une porte de sortie», précise Anne-Laure. Ce temps de fiançailles est rude pour le couple, désireux de construire sur des ba-

«Mon mari se bonifie au fil des ans. Il me fait toujours autant rire. La croissance de la complicité et l'adaptation constante au quotidien font partie de mes attentes. J'aimerais qu'on se surprenne toujours et qu'on garde un regard bienveillant l'un sur l'autre. Le plus grand défi, à mon sens, est de ne pas s'asseoir sur les acquis, de se parler, beaucoup se parler, de se garder des "niches" ponctuelles à deux, d'être tolérant tout en gardant sa personnalité, d'évoluer l'un et l'autre avec le temps et si possible dans la même direction.»

Maria Mettral,
comédienne



ses solides, sans se cacher ni le passé ni les blessures. Mais du coup, Anne-Laure dit avoir vécu une première année de mariage paisible: «C'est l'avantage de nous être connus à distance: dès le début, nous avons dû apprendre à communiquer et à résoudre nos conflits, puisqu'il était impossible d'utiliser la tendresse comme refuge. Je crois que Dieu a utilisé cette expérience pour m'apprendre à lui faire vraiment confiance. Il a pu me

guider, dès que je le lui ai réellement permis.»

Anne-Laure conseillera-t-elle à des amies célibataires de se rendre sur un site de rencontre pour y chercher l'âme sœur? Elle répond qu'internet peut être un bon moyen d'élargir son horizon de connaissances, à condition d'être prudente, puisqu'on y trouve de tout.

Rebecca Reymond

On a retrouvé descendants

Histoire vraie. Da Vinci Code a fait connaître au grand public des descendants vivants de Jésus de Nazareth dans plusieurs p

Arthus est un éleveur béninois, Gabi un cuisinier israélien et Lauren une étudiante franco-américaine. Tous trois sont des descendants du Christ. L'un de l'ethnie adja, le second roux à la peau claire, la troisième aux cheveux noirs et à la peau mate. Le premier parle ajagbé et français, le second hébreu et anglais et un peu de français puisqu'il a passé une année à Paris et la troisième parle aussi ces deux langues. Mais sur quelle base ces trois personnes de pays et d'apparences si différentes se prétendent-ils descendants du Christ?

Disséminés sur la terre

«Dans son Testament, Jésus a dit qu'il aurait des descendants de toute langue, de toute tribu, de toute nation», avance avec force la pétillante Lauren, faisant référence à des écrits de l'apôtre Jean.

Nos trois descendants ne connaissent pourtant pas les rois mérovingiens de la France qui, selon la légende des Templiers, remonteraient au Christ par l'entremise de Clovis et de Marie-Madeleine. Ils ne connaissent pas non plus le sanctuaire de Shingo, au Japon, où d'après une légende locale, seraient enterrés Jésus, son petit frère qui a pris sa place en dernière minute sur la croix et toute une famille qui leur a survécu après qu'ils y furent morts et enterrés. Ces descendance, réelles ou légendaires, se retrouvent sur tout le globe ou presque.

A la recherche du sang

Un test ADN peut servir à identifier un père ou permettre le regroupement familial

d'émigrés. Le soumettre à nos descendants n'a rien d'une mince affaire. Il faudrait retrouver du sang du Christ - le suaire de Turin est la seule source possible et encore, très controversée. Et le test ADN comparatif ne marche pas au-delà d'une génération. Autant dire que l'étude des caractéristiques génétiques pour attester d'une filiation qui remonte aussi loin que le temps des Romains sera difficile.

Domage, car la solidité d'une lignée est concentrée dans le sang. Le pouvoir lié à ce précieux liquide garantit l'appartenance. «Oui, le sang du Christ joue un grand rôle dans ma vie», affirme pourtant Arthus. Ce domaine lui est proche, lui qui vit du commerce de la viande. «Le sang de Jésus a été versé une fois pour toutes, lorsqu'il est mort sur la Croix. Et j'en suis le bénéficiaire: il lave mes péchés. Je ne suis plus coupable devant

Dieu». Gabi l'Israélien précise qu'il s'agit d'une ancienne coutume israélite de purifier symboliquement la personne de ses fautes par l'aspersion de sang animal. «C'était une manière qu'avait Dieu de nous préparer à accepter le sacrifice unique de son propre fils. Jésus est le vrai agneau dont on verse le sang». Nos trois larrons ne pensent donc pas que c'est une doublure de Jésus qui a été supplicié à sa place.

Lignée royale

La lignée du Christ est une ligne royale. Et ses descendants se doivent d'être des personnes d'exception. Est-ce le cas? «Je suis une fille tout ce qu'il y a de plus normale», se défend Lauren. «Être la fille d'un roi? Cela me traverse l'esprit de temps à autre. Avec des copines, on rit quand notre file d'attente au supermarché va plus vite que les autres ou qu'on a les derniers tickets disponibles pour un concert, on se dit "on est filles

À COMPASSION,
NOUS CROYONS:

VOUS POUVEZ CHANGER
LE MONDE,
UN ENFANT
À LA FOIS

PARRAINEZ
UN ENFANT
AUJOURD'HUI

Libérer les enfants de la pauvreté
Compassion
au nom de Jésus

- CENTRÉ SUR CHRIST
- LA PRIORITÉ À L'ENFANT ET SES BESOINS
- EN PARTENARIAT AVEC L'ÉGLISE

Tel. 024.434.21.24
www.compassion.ch



Divers endroits du monde revendiquent la sépulture du Christ. Ici, la «Tombe de Jésus», dans le petit village japonais reculé de Shingo, attire chaque année dix mille visiteurs. La motte de terre indique la sépulture d'un personnage de haut rang.

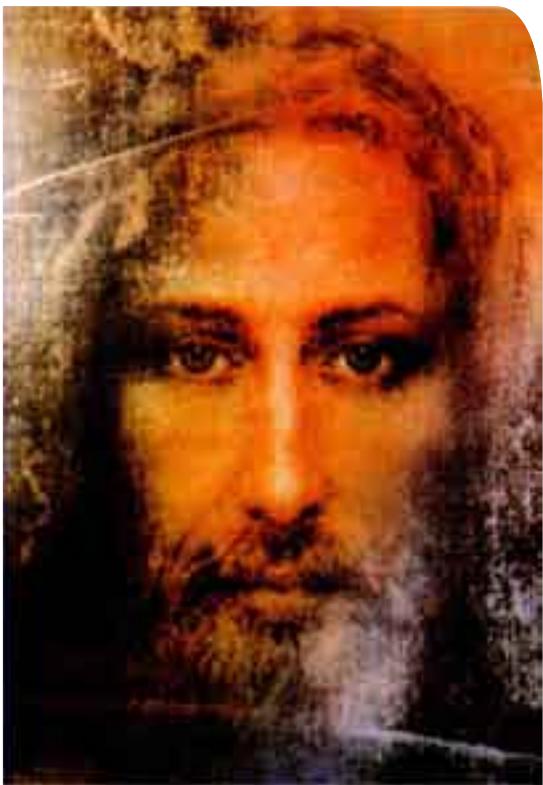
ré de vrais s du Christ

de la recherche du Christ historique. La rédaction a retrouvé des pays. Étonnamment, ils n'en font pas tout un plat

de roi», on se fait un clin d'œil et on rit. Mais disons, je crois que c'est surtout une responsabilité. J'essaie d'être digne de ce que je suis vraiment. Je n'y arrive pas toujours...». Arthus évoque la manière dont il a pris conscience de sa filiation particulière avec le Christ. «J'ai longtemps vécu sans dieu, puis dans une saison très sèche où j'ai cru que mes bêtes allaient

mourir, j'ai prié. Nous avons passé cette période. Et depuis ce jour, j'ai compris que c'était réel. Depuis, je vis beaucoup plus sereinement.»

Le visage du Christ: une image obtenue par les ingénieurs de la Nasa en 1978, à partir du visage du Suaire de Turin



Jesus-Film

Des descendants qui gênent les pouvoirs

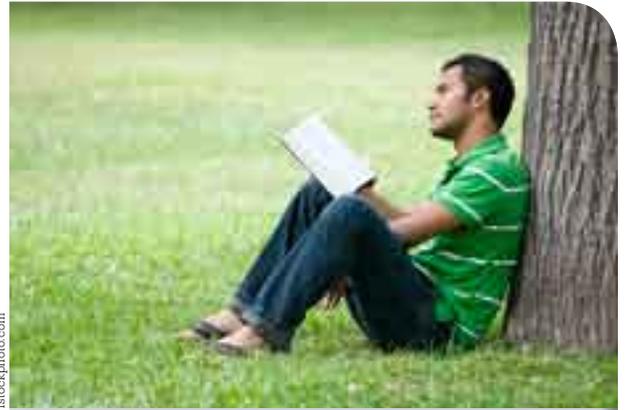
La lignée sacrée aurait été victime d'une véritable conspiration du silence ourdie par les différents pouvoirs en place. Gabi peut en parler, lui qui vit dans un pays où les descendants du Christ, en particulier s'ils sont Juifs, ne sont pas bienvenus. «On a peu d'amis, on n'a pas vraiment notre place quelque part. Il y a des insultes, des agressions, des gens rejetés par leur famille ou expulsés du pays». Mais il garde espoir en relisant fréquemment le Testament de Jésus. «L'environnement ici est très instable. Mais Dieu est stable, j'ai vécu sur ses promesses écrites: Jésus est venu nous offrir une vraie relation avec lui. Il a des projets de vie pour chacun. Sa volonté pour moi s'accomplira.»

En fin de compte, pour les descendants du Christ, leur lignage est un fait existentiel et non un fait divers.

Joël Reymond

«À ceux qui ont reçu le Christ et qui ont cru en lui, Dieu leur a donné le droit de devenir enfants de Dieu. Ils ne sont pas devenus enfants de Dieu par une naissance naturelle ou par une volonté humaine, mais c'est Dieu qui leur a donné une nouvelle vie.»

Évangile de Jean, chapitre 1



lancephoto.com

Dieu offre à chacun une relation vivante et personnelle, même si on ne peut ni le voir ni le toucher.

Une relation à vivre

1. DIEU NOUS OFFRE UNE RELATION

Dieu aimerait entrer en relation avec vous. Qu'importe votre nom ou vos capacités. Il vous a créé et aimerait vous offrir une vie de plénitude.

2. LA RELATION EST BRISÉE

La relation entre Dieu et nous est brisée, car les humains ont décidé de vivre à leur façon et indépendamment de Dieu. Ce faisant, ils se sont rendus coupables face à Dieu, face à leur prochain et face à la création.

3. UNE NOUVELLE RELATION GRACE À JÉSUS-CHRIST

Bonne nouvelle: Dieu ne veut pas renoncer à la relation avec vous. Il vous aime. Il a envoyé son propre fils, Jésus-Christ, dans le monde pour que le monde voie son amour. Par sa mort à la croix et sa résurrection, Jésus-Christ a rétabli la relation entre Dieu et l'humanité. Il a pris sur lui nos fautes, afin de nous rendre libres de démarrer une nouvelle relation avec Dieu.

4. IL A BESOIN DE NOTRE ACCORD

Dieu ne nous impose rien. Il nous laisse libres. Si nous lui disons «oui» et que nous plaçons notre confiance en Jésus-Christ, nous serons au bénéfice de son pardon et nous pourrions démarrer une nouvelle relation avec Dieu.

5. DEBUT D'UNE NOUVELLE HISTOIRE

Désormais, vous pouvez vivre une relation avec Dieu au quotidien. C'est le début d'un nouveau chemin, où Dieu vous accompagne avec son Esprit Saint. De nombreux chrétiens le vivent et témoignent de ce que cela leur apporte concrètement.

Pour en savoir plus: www.connaitredieu.com



«Je ne ressens plus rien pour lui»

Creux de vague. Tous les couples connaissent des temps de refroidissement. Le psychothérapeute Manfred Engeli dissipe certains malentendus et propose quelques pistes pour redonner du souffle à des sentiments qui contribuent au bonheur à deux

La passion et les sentiments amoureux sont fortement valorisés dans le vécu conjugal. Perdre la tête quand on rencontre quelqu'un, c'est une dimension fondamentale et positive d'un début de relation. Mais souvent les couples sont amenés à en faire le seul plat de l'amour. Or l'amour est un menu complet et copieux, avec de nombreux plats: la complicité, le fait de porter des responsabilités ensemble, l'amitié, la relation sexuelle... et même l'habitude.

Le couple apparaît aussi à beaucoup comme le lieu de tous les épanouissements et de toutes les satisfactions. Si notre conjoint est là pour pallier nos carences, on va droit dans le mur; un mur de désillusions et de déceptions. Certes, le couple est un endroit particulier où l'ont reçoit, mais aussi où l'on donne.

Fermer la porte de sortie

Les couples qui passent par un «refroidissement» peuvent prendre conscience de leur choix et de leur décision du début. S'il n'y a pas d'enga-

«Il faut parfois savoir mettre les actes d'amour avant les sentiments»

gement profond à la fidélité, le couple n'entre pas dans un amour intense et durable. C'est seulement en se donnant totalement que l'on peut recevoir totalement.

Une femme est venue me voir un jour. Son mari la trompait. Au cours de la discussion, elle a pris conscience que, dans sa tête, elle aussi avait ouvert une porte de sortie à l'endroit d'un autre homme. Elle a pris la décision de refermer cette porte. Lors de l'entretien suivant, elle a relevé qu'elle avait retrouvé de l'amour pour son conjoint, malgré son écart de conduite.

L'amour latent

Il y a toujours dans les couples un amour latent auquel chaque conjoint peut donner la possibilité de s'exprimer. Lors d'une entrevue

avec un couple en crise, j'ai pu dire à l'épouse: «Je ressens en vous de la gentillesse à l'égard de votre mari. Laissez-la s'exprimer». Chaque conjoint, même s'il dit ne plus rien ressentir, peut prendre quelques instants et trouver au fond de lui-même un attachement, une inclination ou une bienveillance qui le poussera vers l'autre. C'est un tremplin.

Les conjoints «refroidis» font aussi dépendre les actes d'amour d'un sentiment qu'ils attendent de retrouver. Pourquoi ne pas prendre le chemin inverse? Poser d'abord un acte et voir ce qui en résulte. Un mari a été encouragé à se comporter comme s'il aimait son épouse. De retour à la maison, notre homme offre un bouquet de fleurs à son épouse. Il accepte de faire la vaisselle... Quinze jours plus tard, il annonce au conseiller que les sentiments ont été réveillés. Il en «pince» de nouveau pour son épouse. Cela montre que la volonté joue un rôle de premier plan dans la relation conjugale. *Mis en forme d'après une interview par Serge Carrel*

Couples en questions

Cinq conseillers conjugaux et thérapeutes de couple répondent à trois questions:

- 1 Quel est le plus grand problème des couples aujourd'hui?
- 2 Quel est le secret des couples qui durent? Et: 3 dans quelle mesure les convictions religieuses des conjoints/partenaires jouent un rôle majeur dans l'entente du couple?

Interviews Serge Carrel

Marlise Bachmann Born, psychologue et thérapeute de couple selon la méthode Imago (Nyon)

1 La majorité des couples qui viennent nous voir souffrent de conflits récurrents, d'un sentiment de solitude ou de manque de communication. Souvent ils oublient de prendre soin de leur relation conjugale, trop absorbés par leur travail ou la relation parentale.

2 Prendre du temps l'un pour l'autre au moins une fois par semaine. Echanger, exprimer ses besoins et ses désirs, plutôt que ses plaintes, partager ses rêves pour l'avenir, se donner des appréciations positives, avoir des loisirs ensemble, rire, jouer... La sexualité est de l'ordre du jeu!

3 Des valeurs communes aident dans la prise de décisions, l'éducation des enfants, le type d'activités que le couple va partager et les projets d'avenir. Des conjoints chrétiens vivent *a priori* du pardon divin et seront donc plus à même d'accorder le pardon, permettant au couple de rebondir et se reconstruire.



«Exprimer ses besoins et ses désirs sous cette forme plutôt que comme des plaintes.»

A voir: l'émission «Mieux communiquer dans le couple», sur www.quartdheure.info

crise: les grandes qui reviennent

Manfred Engeli, Dr en psychologie et psychothérapeute (Berne)

❶ Le manque de ténacité: beaucoup de couples ne jugent plus important d'être fidèle à son conjoint et de tenir bon par rapport à l'engagement pris lors du mariage.

❷ En voici deux: tout d'abord le fait d'être d'accord de renoncer à des droits, au droit d'être satisfait dans ses besoins, au droit d'être tout le temps compris. Ensuite: avoir saisi que pour aimer, il faut de la volonté et de la maîtrise de soi.

❸ Des convictions religieuses partagées créent une base commune, un système de valeurs qui unit. C'est important!

Pour moi, une foi chrétienne partagée va plus loin. Elle permet aux conjoints de faire de Dieu leur premier partenaire. Et Dieu va travailler à l'unité du couple et aider chaque conjoint à aimer l'autre.

Thierry et Monique Juvet, conseillers conjugaux (Institution des diaconesses de St-Loup)

❶ A coup sûr la communication. Souvent les conjoints ne savent pas s'écouter et se croisent dans leur communication. Souvent ils ne se comprennent pas et cherchent des solutions sans avoir compris la pensée de l'autre.

❷ Avoir de la bienveillance à l'endroit de l'autre et développer de la connivence. Les conjoints dont le couple dure ont souvent décidé d'être bienveillants l'un à l'endroit de l'autre et de ne pas soupçonner le mal chez l'autre.

❸ Pour le meilleur et pour le pire! Parfois les conjoints parviennent à développer une connivence spirituelle, et c'est pour le meilleur! Parfois la spiritualité de l'un empêche de voir les vrais problèmes. On compte sur Dieu et on reste passif dans la relation. Là, c'est souvent pour le pire!

Gabrielle Pilet Decorvet, pasteur, Office protestant de consultations conjugales et familiales (Genève)

❶ Le problème le plus fréquemment évoqué dans mon bureau, c'est le manque de communication.

❷ Si je le savais, je serais riche! Chaque couple est une alchimie singulière. La recette de l'un n'est pas valable pour l'autre, mais certains ingrédients se retrouvent fréquemment: accepter que l'autre soit différent et le respecter; la capacité à se remettre en question et à négocier, le partage d'une intimité qui ne se limite de loin pas à la sexualité.

❸ Tout dépend des couples. Pour certains, partager la même appartenance religieuse et la transmettre aux enfants est fondamental. Le problème se pose alors si la foi d'un des conjoints change.

Pour d'autres, la liberté est posée dès le départ. Par contre, la transmission aux enfants est plus délicate. Les valeurs de l'un et de l'autre doivent se retrouver un minimum pour éviter l'impasse.

Christian Reichel, conseiller conjugal (Renens)

❶ L'insatisfaction! Lorsque le niveau d'insatisfaction de l'un ou de l'autre monte, le couple connaît de grandes difficultés.

❷ L'humour! Arriver à prendre du recul sur la situation, se voir en tant que couple à partir d'un point élevé: quand il y a cette capacité, il est possible de prendre des mesures pour pallier certaines difficultés. Et cela fait partie du recul de rire de soi et de se dire: «Qu'est-ce qu'on est bête de ne pas pouvoir s'entendre!»

❸ Si chaque conjoint met ses convictions spirituelles en action, alors la foi en Dieu peut devenir un vrai pilier dans la vie du couple. Elle leur permet de vivre une stabilité et un amour partagés, ainsi que de goûter à une force renouvelée.



«Mon mari a une incroyable capacité d'enthousiasme. C'est le genre qui répond "Yesssss!" si on lui demande de sortir la poubelle. Pas moyen de faire la gueule à ses côtés. J'attend du couple un territoire de confiance absolue, où on peut baisser les armes, enlever sa carapace, faire des projets.»

Renata Libal, rédactrice en chef de Femina

Vos questions Des experts répondent

Amitié, mariage, sexualité, vie en solo, etc.

Vous avez besoin de conseils pour mieux vivre votre relation au quotidien? Rendez-vous sur le formulaire «vos questions» sur notre page web ou envoyez-nous un e-mail à info@quartdheure.info. Des conseillers conjugaux et des thérapeutes répondront tous les jours sur www.quartdheure.info pendant la semaine de la St-Valentin et jusqu'à fin février.

www.quartdheure.info



«Être satisfait dans tous ses besoins, aimé et compris tout le temps ne devraient pas être conçus comme des droits. Accepter d'y renoncer aide le couple à durer.»



«Souvent les conjoints se croisent dans leur communication: ils cherchent des solutions sans avoir compris la pensée de l'autre.»



«La transmission de la foi aux enfants est plus délicate quand la liberté religieuse est posée dès le départ.»



«Si chaque conjoint met ses convictions spirituelles en action, alors la foi en Dieu peut devenir un vrai pilier dans la vie du couple.»

«Ce que je préfère chez mon épouse, c'est son indépendance. J'attends du couple une complémentarité, qu'on se respecte l'un l'autre dans ses engagements individuels. Professionnellement, je ne dois pas grand-chose à mon épouse mais elle m'a apporté un soutien moral et le réconfort. Il y a cette intuition féminine qui lui a permis, sans connaître les situations, de me donner des clés ou des réponses précieuses que je n'arrivais pas à trouver moi-même; l'œil neutre, avec le recul nécessaire, éclaircit parfois des situations qui paraissent bien compliquées. Nous sommes en couple depuis trente ans.»



Michel Pont, entraîneur assistant, équipe suisse de football

Quel est votre «langage de l'amour»?

Best-seller. Comment concrètement manifester de l'amour? Dans «Les langages de l'amour» (1995), devenu un livre culte, l'auteur américain Gary Chapman a schématisé les gestes qui disent «je t'aime». Aussi simple et utile comme image que Mars & Vénus de son compatriote John Gray



Etes-vous plutôt sensible aux grandes embrassades, aux fleurs et autres petits cadeaux ou aux soirées peinarde au coin du feu? Attention: votre conjoint n'est peut-être pas aussi réceptif aux mêmes gestes que vous.

Pierre ne comprend pas les réactions de son épouse. Il a beau lui dire qu'il l'aime, elle ne semble pas transportée. Elle est par contre tout attentive lorsqu'il l'aide à monter les courses. Isabelle rapporte souvent un petit cadeau à son mari mais ce dernier n'en fait pas grand cas. Son plus grand désir serait de passer du temps avec elle. Pourquoi les conjoints ne sont-ils pas sur la même longueur d'onde?

Cette question a amené le conseiller conjugal et anthropologue Gary Chapman à se pencher sur les différentes manières d'exprimer son amour. Dans *Les langages de l'amour*, best-seller traduit en trente-six langues et vendu à 100 000 exemplaires en français, il développe les cinq «langages» qu'il a observés. Selon son étude, toute personne manifeste son amour principalement d'une de ces cinq manières; le phénomène est comparable à

un trait de caractère. Grâce à ses conseils, des hommes et des femmes ont appris à reconnaître leur propre langage et à en apprendre d'autres, ceux de leur conjoint en premier lieu.

Les paroles valorisantes

Chacun apprécie les compliments et les encouragements. Mais certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres. «Ton repas était délicieux» ou «Merci pour tout ce que tu m'apportes» leur iront droit au cœur.

Gary Chapman conseille aussi de veiller à la formule utilisée pour exprimer ses attentes: «Lorsque vous exprimez un désir à votre conjoint, vous soulignez sa valeur et ses aptitudes à le réaliser. Mais si vous posez une exigence, vous passez de l'amant au tyran.»

Les moments de qualité

«Par "moments de quali-

té", je veux dire accorder à l'autre une attention sans partage. Rester assis sur le divan, oui, mais la télé éteinte pour pouvoir se regarder et se parler avec toute son attention. C'est peut-être aller au restaurant ou se balader juste à deux», explicite l'auteur. Dans nos agendas «surbookés», il est bon de s'arrêter pour passer du temps avec celui ou celle qu'on aime. Ou même d'organiser à son insu une escapade surprise.

Les cadeaux

Dans toutes les cultures, les cadeaux font partie intégrante de la conception de l'amour et du mariage. «Si votre conjoint est sensible aux cadeaux, vous pouvez devenir expert dans l'art d'en offrir. C'est un des langages d'amour facile à maîtriser», commente Gary Chapman.

Un cadeau ne doit pas être onéreux pour être

apprécié: un bouquet, un cadre avec une photo ou même un objet bricolé soi-même sera apprécié.

Les services rendus

Par services rendus, Gary Chapman entend tout ce qui fait plaisir ou soulage: cuisiner, changer les couches de bébé, repeindre la chambre à coucher ou faire le plein de la voiture en sont quelques exemples. «Les services rendus exigent de l'organisation, du temps, des efforts et des compétences. Accomplis dans un esprit positif, ils sont d'authentiques expressions de l'amour.»

Le toucher physique

Par toucher, Gary Chapman n'envisage pas spécifiquement des relations sexuelles. Se prendre la main, se serrer par la taille ou masser la nuque de l'autre lorsqu'il est crispé exprime l'amour et casse la routine. Pour qu'un couple reste «en bonne santé», le thérapeute familial Bertrand Audéoud prescrit de se serrer au moins une minute par jour dans les bras!

Que faire?

En général, une personne est sensible à plusieurs langages de l'amour. Il s'agit de découvrir ceux de son partenaire ou conjoint. Gary Chapman recommande d'essayer les cinq et de prendre bien garde aux réactions de son partenaire. Fait-il facilement des cadeaux? Réclame-t-il de passer du temps avec vous? Est-il très reconnaissant lorsque vous lui rendez un service? Cherche-t-il souvent le contact physique? Ensuite, devenez polyglotte: parlez ces langages et votre amour s'en trouvera renforcé.

Sandrine Roulet

Saint-Valentin. Il y a quatorze ans était lancée en Angleterre «Marriage week». Depuis, cette initiative a été imitée en Suisse, en Allemagne ou en République tchèque.

Une semaine pour mettre le couple à l'honneur

«Les gens investissent beaucoup dans l'extérieur de leur maison, mais peu dans le contenu de leur mariage». Cette idée a traversé l'esprit de l'entrepreneur britannique Richard Cane alors qu'il patientait dans la file d'attente, face aux caisses d'une quincaillerie. En 1996, il fonde avec son épouse le mouvement «Marriage Week» en Angleterre.

commerces, associations ou Eglises ont la possibilité de promouvoir leurs services. Différentes études sur le mariage sont publiées.

En Angleterre, la «Marriage Week» fait désormais partie du paysage. Des figures politiques, religieuses et culturelles soutiennent le projet et les médias lui font écho. C'est principalement par rapport à l'écho média-



Richard Cane (à g.) avec son épouse et l'ancien premier ministre Tony Blair et son épouse.

Selon l'idée des initiateurs, cette semaine doit avoir lieu chaque année du 7 au 14 février, semaine de la St-Valentin. Elle doit permettre aux couples de passer du temps de qualité ensemble et de faire le point sur leur relation, grâce à l'investissement de différentes collectivités.

Projet national

Le format de la «Semaine du mariage» varie d'année en année et selon les pays. Les couples se voient proposer différentes offres promotionnelles: champagne à l'issue d'un repas, conférences, quizz à faire en couple, etc. Parallèlement,

que l'organisation peut mesurer sa portée, aujourd'hui clairement nationale. L'initiative continue à s'y développer avec, cette année, l'arrivée d'une «Movie Night», une soirée cinéma prévue spécialement pour les couples.

Encourager les couples

«Marriage Week» est donc une plateforme qui coordonne différents événements proposés, avec le but précis d'encourager les couples. «Les gens se souviennent que le rêve d'une relation à vie et satisfaisante peut devenir une réalité!», note Richard Cane.

Depuis quatorze ans, le projet s'est exporté dans plus de dix pays, principalement en Europe et aux Etats-Unis. Depuis trois ans la «Marriage Week» est arrivée en Suisse. **nh**

Bons plans

Ressources. Une sélection de quelques supports pour progresser dans la vie à deux.

Mars & Vénus, Pascal Dewandre, DVD

Pas mal, ce qu'a fait Paul Dewandre: adapter le cultissime «Mars & Vénus» de John Gray en one-man-show. Déguisé en docteur, la quarantaine chauve et rebondie, posé et souriant, le formateur belge rassure. Il décrit en toute simplicité les fonctionnements différents de Monsieur et de Madame; les comprendre est une nécessité pour une relation épanouie. La dernière partie, consacrée au sexe, est aussi utile que factuelle. On rit, on se reconnaît ici et là dans le portrait brossé, on apprend: une heure et demie de spectacle pédagogique à visionner en couple. Regards complices assurés.



Amour et sexualité, Gary Chapman, Petit Guide, Farel

Une vie sexuelle épanouie dépend de la qualité de la relation de couple. C'est l'idée que défend l'auteur des *Cinq langages de l'amour*, habitué à rencontrer les couples et à entendre leurs questions. Améliorer sa compréhension de l'autre, sa communication, son caractère, tout cela pour avoir une sexualité satisfaisante pour l'un et pour l'autre. Vite lu, il contient quelques pistes de réflexion



pour clore chaque chapitre.

Le désir et la tendresse, pour une éthique chrétienne de la sexualité, Eric Fuchs, Albin Michel

L'ancien professeur d'éthique à l'université de Genève montre que l'Évangile permet à l'homme et à la femme une pleine reconnaissance de la valeur spirituelle de l'érotisme. Au-delà de la mode d'une «libération sexuelle» dont il met en évidence les écueils, il clarifie les principes d'une véritable éthique chrétienne de la sexualité, où l'amour humain s'inscrit dans un projet de liberté, de fidélité et de conjugalité.

Un livre de foi et de sagesse vivante qui nous appelle à rendre féconde la tension entre le désir, pulsion de vie personnelle, et la tendresse, reconnaissance émerveillée de l'autre dans toute sa radicalité.

12 mensonges de femmes à leur mari, Tim et Sheila Riter, BLF

«Ne t'en fais pas, tout va bien», «Pas ce soir chéri, j'ai mal à la tête», «Je t'aimerais dans la richesse comme dans la pauvreté»: avec une pointe d'humour, les auteurs décortiquent les mensonges courants et le bénéfice de découvrir quelle bonne vérité se cache derrière. Existe dans sa version masculine: «12 mensonges de maris à leur femme». Pratique et pertinent.

Une vie de couple heureuse, Guy Bodenmann, Odile Jacob

Un programme d'action complet pour couples modernes et énervés. Un spécialiste du stress et du couple propose de passer en revue ce qui met le couple sous tension et les manières de retrouver une sérénité. Par une démarche perso ou à deux, il

y a moyen de ne pas se laisser envahir. Utile!

Prier en couple, Philippe et Nancy Decorvet, LLB

Lui est pasteur réformé, elle, médiatrice familiale. Ils ont été longtemps actifs dans la formation des couples en Suisse romande.

A leur yeux, la prière en couple est une magnifique occasion de se rapprocher l'un de l'autre et ensemble de Dieu. Dans ce livre, ils offrent un regard pratique et initiatique sur les bénéfices de la prière en couple.

Family Man (2000), de Brett Rattner, DVD

Les hauts et les bas d'un homme (campé par Nicolas Cage) qui se retrouve mari et

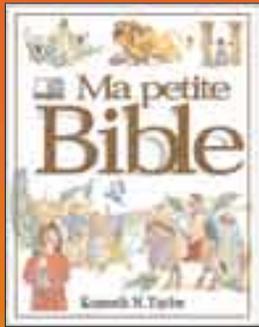
père de famille après avoir vécu une vie de célibataire aisé. Au final, il découvre que rien ne vaut les relations, ni un job extra, ni tout l'argent du monde. Rires garantis.

Last chance Harvey (2008), de Joel Hopkins, DVD

Harvey est un homme divorcé et malheureux. Au détour d'un aéroport, il rencontre une Londonienne guère plus heureuse. Ces deux solitaires vont forger une relation inattendue en l'espace de trois jours. Ce film rappelle la beauté des rencontres sans tout le kitsch qui va autour. Avec Dustin Hoffmann et Emma Thompson.

Fireproof (2008), d'Alex Kendrick, DVD

Un pompier est sur le point de divorcer. Son père le met au défi de regagner l'amour de sa femme et il découvre la foi chrétienne dans le processus. Pour un public habitué au langage chrétien.

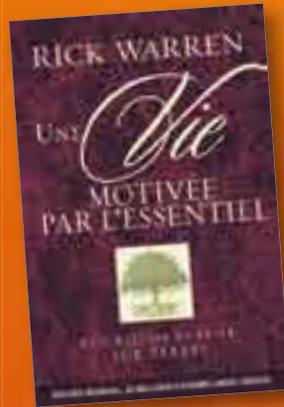


TALOR KENNETH

MA PETITE BIBLE

Auteur le plus populaire du genre, Ken Taylor s'est associé à des artistes exceptionnelles pour créer cette Bible magnifiquement illustrée. Les enfants dès 2 ans seront ravis de découvrir les beaux récits bibliques qui leur sont tout spécialement destinés. Grâce aux 125 histoires racontées, ils parcourront la Bible de la Genèse à l'Apocalypse, en découvrant au passage Adam et Eve, Jacob, Esther, Naomi, Jésus, Pierre, Paul, Jean et tous les autres. En prime, une petite question à la fin de chaque récit leur permet de réfléchir à ce que celui-ci leur apprend sur eux-mêmes ou sur Dieu. — 258 pages
ISBN 978-2-8260-3375-1

CHF 22.40 - EUR 15.00

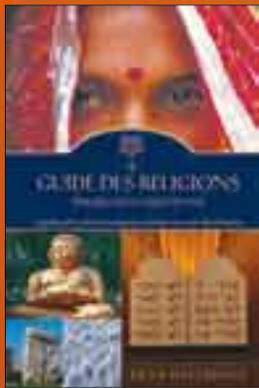


WARREN RICK / PDM

UNE VIE MOTIVÉE PAR L'ESSENTIEL

Quel est le sens de notre vie? Dieu aurait-il des projets pour nous, pour notre vie et pour l'éternité? Pendant 40 jours et autant de chapitres quotidiens, le pasteur Rick Warren propose de partir à la découverte du sens de la vie. "Pourquoi suis-je sur terre?": la réponse à cette question permet de vivre l'essentiel, d'affronter la vie avec sérénité, et de se préparer pour l'éternité. Relié — 360 pages
ISBN 1-4228-0167-5 • PDM2000

CHF 32.00 - EUR 21.50



HALVERSON DEAN / MB

GUIDE DES RELIGIONS PERSPECTIVE CHRÉTIENNE

Avec ses chapitres bien structurés, clairs, précis et très documentés, ainsi que ses nombreux tableaux et illustrations, ce Guide des religions est une véritable mine d'informations sur l'animisme, le bouddhisme, le confucianisme, l'hindouisme, l'islam, le judaïsme, le marxisme, le New Age, l'athéisme, le shintoïsme et le taoïsme. Publié à l'origine pour aider les étudiants chrétiens dans leurs contacts avec des personnes de diverses religions et arrière-plans, il offre aussi de précieux conseils pratiques tous ceux qui désirent témoigner de leur foi en Jésus-Christ. Un ouvrage de référence! Relié — 288 pages

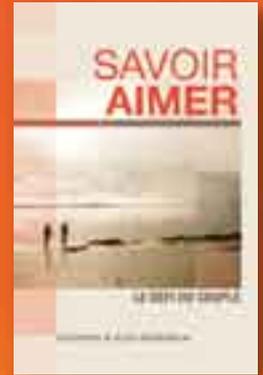
ISBN 978-2-8260-3501-5 - MB3501

CHF 39.00 - EUR 28.00

KENDRICK STEPHEN & ALEX

SAVOIR AIMER - Le défi du couple

Voici enfin le livre qui donnera un nouveau souffle à votre couple! L'amour toujours. Aimer pour la vie. Facile à dire, moins facile à mettre en pratique au quotidien, quand la routine s'installe, que les conflits surgissent. La vie de couple met souvent à mal les attentes romantiques du début. Mais ce n'est pas une fatalité. Même lorsque tout semble avoir été essayé, l'amour n'a pas dit son dernier mot. Comme l'écrivent les auteurs, à la fois producteurs de cinéma, scénaristes et pasteurs: «La seule façon d'aimer toute la vie est d'aimer inconditionnellement. En réalité, l'amour n'est pas déterminé par l'être qui est aimé, mais par celui ou celle qui choisit de l'aimer.» Cette devise est aussi celle qui marque leur magnifique film Fireproof, avec Kirk Cameron. N'abandonnez pas! Osez relever le défi de l'amour! — 280 pages
ISBN 978-2-940335-39-8 — CHF 24.90 - EUR 18.50



FIREPROOF - DVD - SOUS-TITRÉ EN FRANÇAIS

C'est l'histoire de Kirk Cameron (Left Behind), pompier, de sa femme et de leur couple à sauver. Après les premiers élans de la vie à deux, l'un et l'autre tombent dans la routine, vivant l'un à côté de l'autre, comme des colocataires. Kirk Cameron décide alors de s'intéresser un peu plus à son couple et à la femme qu'il aime. Il va essayer plusieurs méthodes que ses amis lui proposent et, finalement, s'intéresser à un livre reçu. Une re-conquête qui ne se fera pas sans mal et sans douleur. Un film d'amour pas comme les autres, qui va au-delà du simple divertissement. — Attention: DVD zone 2
INT3012 — CHF 29.90 - EUR 21.00



GABRIEL MARK A. / OUR

JÉSUS ET MAHOMET - POCHE PROFONDES DIFFÉRENCES ET SURPRENANTES RESSEMBLANCES

«Il n'est pas possible de comprendre la foi chrétienne en regardant vivre les chrétiens, tout comme il n'est pas possible de comprendre l'islam en regardant vivre les musulmans. Il faut remonter aux sources originales.» Quelles différences et quels points communs entre les hommes les plus influents de tous les temps: Jésus, le fondateur du christianisme, et Mahomet, le fondateur de l'islam? Elevé dans la religion musulmane, ancien professeur à l'Université Al-Azhar (Le Caire, Egypte), Mark Gabriel nous invite en connaisseur à le suivre dans sa propre démarche et à comparer leur vie et leur enseignement. Libre à chacun, ensuite, de tirer ses propres conclusions. — 320 pages

ISBN 978-2-940335-31-2 - OUR1031 — CHF 8.00 - EUR 5.00

MABIBLE.NET

Avec la Segond 21, plus besoin de choisir entre compréhension et fiabilité! Une Bible pour les jeunes (et ceux qui ont l'esprit jeune) désireux de mieux comprendre le message de la Bible: voilà ce qu'est «MaBible.net». Outre le texte biblique de la traduction Segond 21, cette Bible en 2 couleurs propose des introductions historiques et thématiques aux différents livres bibliques, ainsi que des encarts qui poussent à la réflexion ou, tout simplement, livrent des informations utiles. En prime: 80 pages en 4 couleurs et 6 couvertures interchangeables. — 1632 pages
Format: 15.2 x 24.2 x 3.5 cm

ISBN 978-2-608-13421-9 — CHF 39.00 - EUR 24.00

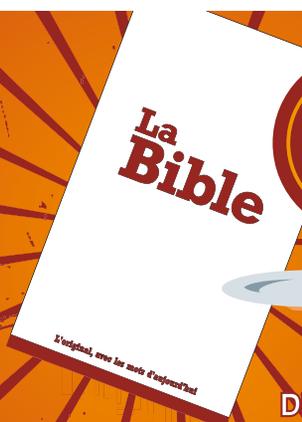


La Maison de la Bible

Ch. Praz-Roussy 4bis
1032 Romanel s/Lausanne
Tél. 021 867 10 20
Fax 021 867 10 15
E-mail: ventes@bible.ch

www.maisonbible.net

Le trésor de l'humanité...
...au prix d'un café



CHF 2.50

Plus de 1 MILLION de vendus

Disponible en librairie ou sur www.universdelabible.net

L'original, avec les mots d'aujourd'hui*

*Une nouvelle traduction basée sur les textes originaux hébreu et grec, fruit de 12 ans de travail

Mon couple, ma foi - les confessions de Roland Giraud

Interview. L'acteur français connaît depuis une année un succès retentissant avec la pièce «Bonté Divine». Il est marié depuis 43 ans avec une comédienne néerlandaise. En 2004, son couple vivait un drame avec l'assassinat de leur fille. Roland Giraud parle de la manière dont son couple influence sa vie et son rôle dans ces temps de souffrance

Qu'aimez-vous particulièrement chez votre épouse?

Mon épouse est celle qui m'a fait découvrir ce qui sont aujourd'hui mes références. Mon père était athée, ma mère catholique, mais très tiède. J'étais intéressé par le message évangélique mais je ne pouvais pas m'exprimer puisque je n'en avais pas le droit.

Pendant la guerre d'Algérie, j'ai rencontré un ami militaire qui était aussi prêtre. J'allais à la messe le dimanche dans la caserne. Puis j'ai connu ma femme dans un cours d'art dramatique. Elle était une protestante d'origine hollandaise, d'une famille très rigoureuse mais très accueillante, pleine d'humanité et d'ouverture. C'est la fréquentation de ces gens-là qui m'a dirigé vers cette religion protestante qui me convenait tout à fait. Cela fait maintenant plus de quarante ans que je vais au culte chaque fois que je le peux. Je cherche à vivre ce que dit l'Évangile.

Tout cela, c'est grâce à elle. C'est une femme admirable. Notre couple tient malgré les aléas de la vie et la quotidienneté du mariage. Ma femme est comédienne. Parfois, nous sommes séparés un certain temps. Mais nous nous respectons ainsi que

notre liberté de personnalité. Nous sommes toujours très amis, au sens le plus large et je pense que cela durera.

Quel est à vos yeux le plus grand défi de la vie de couple?

De rester ensemble, que cela dure longtemps.

Lorsqu'on promet au pasteur ou au curé «pour la vie», c'est difficile. On peut dire: on fera tout ce que l'on peut pour rester ensemble, mais on ne peut pas dire «je t'aimerai toute la vie». Cependant, je n'ai jamais conçu de quitter ma femme, malgré toutes les épreuves que nous avons vécues. Je suis l'un des seuls dans ce cas parmi les amis de ma génération.

Ce qui fait que beaucoup de couples d'autres générations sont restés ensemble toute leur vie, même si ce n'était pas toujours facile, est d'avoir une sorte de complémentarité, liée à

de l'amitié et de la tendresse. Aujourd'hui, tout est possible, tout doit être consommé rapidement. Le coup de foudre existe, mais une relation se construit. Même en amitié. Je suis très sensible à la fidélité, qui touche tous les domaines de la vie.

Quel rôle votre couple a joué dans les temps de souffrance que vous avez traversés?

Essentiel. Je ne sais pas comment cela se serait passé si l'on avait divorcé. C'est à double tranchant. Il est arrivé dans ce genre d'événements que des couples se séparent. Pourquoi? Parce que les deux souffrent pour la même raison mais pas de la même manière. Cela crée des silences, des divergences qui peuvent aller jusqu'au divorce.

Pour nous, cela était totalement exclu parce que je suis absolument certain que ma

fille ne serait pas contente que nous nous séparions à la suite des événements dont elle n'était pas responsable. C'est hors de question. Je respecte trop la souffrance lorsqu'elle est la plus épouvantable qui soit. On ne peut pas en plus ajouter une lâcheté, une attitude qui ne soit pas dans le sens de la réconciliation au sens le plus large du terme.

Si j'avais quitté ma femme, je serais sûrement revenu le plus près d'elle après un événement pareil. Lorsque l'on fait des enfants, on les fait ensemble.

C'est entre nous que nous nous comprenons le mieux, même si les gens sont gentils et nous envoient des messages affectueux. Je suis sûr qu'elle comprend très bien lorsque je ressens des choses et vice-versa. C'est donc naturellement vers elle que je me tourne.

Interview Natacha Horton



DR

«Ce qui me plaît le plus dans une relation à deux, c'est de pouvoir partager ensemble ses expériences réjouissantes ou tristes. Mon plus grand souhait, c'est que notre relation de couple puisse grandir et ne pas devenir un acquis. Je crois qu'il est nécessaire de nourrir une relation de couple si on veut qu'elle soit harmonieuse. On donne et on reçoit. Je suis très active. Il est donc d'autant plus important de prendre régulièrement du temps pour mon partenaire. Enfin, de bonnes relations sexuelles dépendent d'une bonne relation amoureuse.»

Tabea Schulthess, première dauphine de Miss Suisse 2009

Roland Giraud et son épouse Maaike Jansen ont su traverser la tempête consécutive à l'assassinat de leur fille unique. C'est au contact de sa femme que Roland Giraud s'est rapproché de la foi, au début de leur vie à deux.



ARND BRONKHORST

Extrait de l'interview en vidéo sur www.quartdheure.info

Le porno, un substitut à la relation humaine

Hygiène de vie. La pornographie a tout d'une drogue. En consommer, c'est en vouloir rapidement plus jusqu'à en dépendre. Ses grands dangers: elle affecte la personnalité de ses consommateurs et dissocie la sexualité de la relation entre deux partenaires

«La pornographie est malsaine parce qu'elle réduit les personnes à leur sexe», résume à Genève le théologien Eric Fuchs. «Elle nie la relation au

sens profond du terme et n'engage à rien. Les sites, d'ailleurs, se visitent. Il n'y a là aucune expression d'un amour, d'une tendresse, d'une promesse; c'est vide. C'est le contraire d'un partage qui se construit, qui suppose un engagement envers quelqu'un et qui requiert du temps, une notion d'ailleurs bien mise à mal dans notre société.»

relève le théologien. Et ils transforment les internautes en voyeurs. «Nous avons là une sorte d'abêtissement de la personne humaine. L'homme et la femme ont certes des pulsions, mais ils doivent les mettre au service d'une relation vraie, au profit d'une sexualité vécue et féconde». Dans les images et les films pornographiques, aucune affection, estime ou considération réciproque. L'amour est réduit à la stricte utilisation des parties génitales.

tre eux et un partenaire». Si la pornographie procure un plaisir fort en déclenchant l'épinéphrine, une hormone dans le cerveau, cet effet est décuplé quand l'image est associée à la masturbation. «Et cette masturbation compulsive provoque une très mauvaise estime de soi.»

Chiffres éloquentes

La pornographie est pourtant le produit le plus recherché sur internet. Les 260 millions de pages qui existent sur le sujet rendent de plus en plus de personnes «accro»: selon des compagnies américaines de filtrage internet -N2H2, Internet Filter Review, ComScore Media Matrix- les chiffres sont éloquentes: deux hommes sur trois et une femme sur trois sont concernés.

«Les pornographes ont deux publics-cibles: les 12-15

«L'intimité n'existe que là où notre être profond est connu et aimé comme il est. Cette intimité vraie demande un face à face réel, une relation.»

Les images, clips et films pornographiques humilient de surcroît la femme, réduite à un véritable objet de plaisir,



Sortir de la dépendance

Aux consommateurs de pornographie dégoûtés, honteux ou fatigués de cette dépendance, le thérapeute familial français Bertrand Audéoud leur dit: «il est possible d'en sortir, mais ce n'est pas facile». Il détaille les premières étapes d'un tel processus.

1 Il s'agit premièrement d'appliquer un vieux principe biblique: «Si ton œil t'amène sans cesse à faire des choses que tu regrettes, débarrasse-

t'en!»; c'est-à-dire supprimer les situations qui mettent en contact avec la pornographie, quitte à employer les grands moyens pendant un temps, comme par exemple renoncer à internet à la maison.

2 En parler à une personne de confiance. La présence d'un tiers est déterminante pour s'en sortir. L'idée est de rendre des comptes et de bénéficier d'un soutien sur la durée.

3 «Confessez donc vos fautes les uns aux autres et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris», promet la Bible. Arriver à le confesser devant témoin est une étape clé, pour les chrétiens. Elle est accessible à chacun.

4 La consommation de pornographie relève d'un déficit relationnel. Il est donc utile d'effectuer un travail en profondeur pour les identifier et régler ce déficit.

Il y a de quoi bousiller

«Tu es devant ton ordi, tu vois une petite pub qui s'affiche une fois que tu as le moral dans les talons et puis tu te dis: "Bah, c'est juste une image", que tu vas juste regarder. Mais ce n'est pas juste une image: c'est un hameçon. Si tu mords, tu vas y laisser plus que ça.»

Dans son atelier de St-Imier, le bédéiste plusieurs fois primé Alain Auderset n'a pas peur de parler clair. Plusieurs pages de ses albums concernent la pornographie et c'est en partie autobiographique. «Tu cliques sur une photo et puis il y en a plein d'autres qui



s'ouvrent après. Trois clics plus loin, c'est devenu violent et cela fausse toute ta façon de voir les choses», analyse-t-il. «Ce n'est pas la vraie vie. Sur internet, tu actionnes ta souris et "paf!": il y a des filles fin prêtes à faire l'amour. Rien à voir avec la

ans et les 50 ans et plus», relève le thérapeute. «Les premiers car une fois harponnés, ils seront clients à vie et les seconds parce qu'ils ont de l'argent, une libido sur le déclin et parce que ce qu'ils ne vivent plus à la maison, ils vont le chercher ailleurs.»

A l'image de la drogue, son consommateur y recourt de plus en plus fréquemment jusqu'à entrer dans une spirale sordide: «Du soft, on passe rapidement au hard», met en garde Bertrand Audéoud. La dépendance est alors comparable à celles qu'entraînent l'alcool ou les drogues dures et peut nécessiter un véritable sevrage.

Retrouver la relation

«Il est important que les gens comprennent que la pornographie est un leurre de l'intimité. Que celle-ci n'existe que là où notre être profond est connu et aimé comme il est. Et cette intimité vraie demande un face à face réel, exige une relation entre deux personnes», martèle Bertrand Audéoud. «La sexualité a ceci d'intime qu'elle se passe toujours entre deux personnes. Et elle devrait toujours s'inscrire dans une histoire, où la tendresse et la douceur sont présentes. L'amour, ce n'est pas du spectacle!»

Gabrielle Desarzens

r ta vie

réalité. Tout cela a créé des attentes, des malentendus et des frustrations dans mon couple. La pornographie est en décalage total avec la vraie vie et ça peut te la bousiller!»

Alain Auderset a réussi à s'en sortir. Il en a parlé à un pasteur et a pris l'engagement d'aller le trouver chaque fois qu'il surferait sur un site porno. Cette confession lui a, petit à petit, permis de se défaire de cette habitude.

«Avec mes bédés, je ne fais pas la morale, mais je rejoins les gens. Sans "déconner", la foi chrétienne est une aide réelle pour la vie au quotidien», affirme le bédéiste. **gd**

L'érotisme de la Bible

Sacré. La Bible n'est pas qu'un livre religieux. Parmi les nombreuses histoires qu'on y trouve, certaines ont une dimension érotique. Un livre entier célèbre même la séduction et la beauté des corps

«Que de charmes dans ton amour, ma fiancée, ma sœur! Comme ton amour vaut mieux que le vin et combien tes parfums sont plus suaves que tous les aromates! Tes lèvres distillent le miel, ma fiancée; il y a sous ta langue du miel et du lait»: la Bible recèle un petit bijou de littérature amoureuse: le Cantique des Cantiques, un poème d'amour du roi Salomon.

Géné sans doute par les passages où la célébration des corps et du plaisir sexuel était explicite et décomplexée, le Moyen-Age a privilégié une lecture spirituelle de ce texte: on disait qu'il représentait de manière imagée la relation ardente entre le peuple hébreu et la Loi de Moïse ou entre Dieu et l'âme humaine. Mais depuis, on a reconnu dans le Cantique des cantiques un texte érotique et savoureux, même. La lecture profane et la lecture spirituelle se complètent et s'éclairent l'une l'autre. La relation amoureuse et sexuelle est considérée comme une bénédiction de Dieu.

Erotisme corps, âme, esprit

La Bible parle d'érotisme. Les limites du langage érotique sont définies par notre culture. C'est la raison pour laquelle certains disent que ce qui est pornographique aujourd'hui sera érotique demain.

L'érotisme dans la Bible est plus ou moins bien géré et vécu selon les histoires



«Je suis noire et je suis belle, filles de Jérusalem, comme les tentes de Kédar, les tentes de Salomon». Le Cantique des Cantiques illustré par Edouard Wolfe.

qu'on y trouve: certaines sont tragiques et violentes, d'autres belles. L'érotisme peut conduire au meurtre mais aussi à une intensification d'une relation de confiance et de fidélité.

Pour la Bible, l'érotisme n'est pas mauvais en soi. Elle l'envisage dans une perspective humaine entière: l'érotisme n'est jamais que corporel ou charnel mais implique l'être entier. Quand il est habité par l'amour et la relation, alors il devient un jeu exceptionnellement beau, car il nous conduira à faire l'amour avec le corps, l'âme et l'esprit. Erotisme, amour et relation, la trilogie d'une saine séduction.

Michel Siegrist



Oui, vivre une relation vraie et épanouie est possible!

Participez à une activité près de chez vous. Propositions et bons plans sur le site internet.



Du 7 - 14 février MarriageWeek.ch

REVIVRE

www.cours-revivre.ch

079 577 79 50

Pour un nouveau départ après une séparation ou un divorce

7 soirées avec un repas. Enseignements, échange en petits groupes.

Les Eglises offrent de l'aide aux couples

Accompagnement. Les couples côtoient pasteurs et prêtres brièvement, lors de la préparation de la cérémonie de mariage. Au-delà, qu'offrent les Eglises? Des formations ciblées sont apparues ces dernières années, dont plusieurs dans un cadre convivial et collectif

Divorcés: Revivre

Tremplin. Lancé en 2007, ce parcours aborde les côtés psychologiques et légaux de la séparation dans une perspective de guérison et de nouveau départ

Les personnes séparées ou divorcées se sentent souvent seules avec leur souffrance. Dans un cadre convivial, «Revivre» propose un parcours de sept soirées à ceux et celles qui sont passés par là. Objectif? Leur permettre de faire face et d'envisager l'avenir plus sereinement. «Lors d'un décès, il y a un enterrement, on reçoit des fleurs, des lettres; on est entouré. Lors d'un divorce, la société ne sait pas comment réagir. Et la personne qui souffre non plus. Pourtant, elle a vraiment besoin de soutien», détaille Christine Koenig, initiatrice du cours, elle-même divorcée.

Témoignages

Thierry, quarante-cinq ans, a participé au cours Revivre en 2009: «J'ai vécu une séparation assez violente. Comme j'ai la garde de mon enfant, je ne sors pas beaucoup. Le cours m'a permis de rencontrer des personnes qui ont le même vécu. Je me suis senti compris, en confiance. Ça aussi été l'occasion de me remettre en question.»

Brigitte, quarante-neuf ans, avait déjà fait un bout de chemin dans sa reconstruction. Le cours l'a aidée à prendre du recul: «Est-ce que je fais juste avec mon enfant? Faut-il garder contact avec les grands-parents paternels? Ce cours est un lieu de partage, qui aide à

exprimer certaines choses puis à trouver des réponses à ses questions. On y vit une forme de solidarité.»

Thématiques

Après un repas en commun et un exposé sur une problématique liée à la séparation, les participants se retrouvent en groupes pour échanger. Les premières soirées abordent les émotions ressenties, l'importance d'une bonne communication avec l'ex et la résolution des conflits. Au milieu du parcours, c'est la question centrale du pardon qui vient sur le tapis. Puis ce sont les questions juridiques et parentales qui sont traitées. Tous les orateurs du cours ont eux-mêmes vécu un divorce.

Original britannique

Le cours Revivre a vu le jour à Londres, plus précisément dans le cadre de la paroisse anglicane Holy Trinity Brompton. C'est un avocat, lui-même enfant du divorce et adulte divorcé, qui l'a élaboré. Il est proposé en Suisse romande depuis deux ans. **sr**

Mariés: Elle & Lui

Sympa. Sept soirées pour discuter franchement autour d'un repas aux chandelles: ce parcours pour soigner son couple et prévenir les crises a fait ses preuves

Dans nos vies trépidantes, rares sont les occasions de prendre du temps pour analyser son couple et en prendre soin. En Suisse romande, depuis 2002, le cours «Elle & Lui - un couple, ça se construit» pallie ce manque. Chaque semaine, les cou-

ples participants sont accueillis pour un repas en tête à tête où ils sont servis comme au restaurant. Après le repas, un exposé est donné soit par vidéo, soit par un orateur.

Lors de la première soirée, les conjoints évaluent individuellement chaque domaine de leur vie commune grâce à un questionnaire avant de discuter de leurs réponses.

Les six soirées suivantes reviennent sur les différents aspects de la relation conjugale: les bons fondements, l'art de la communication, la résolution

des conflits, la puissance du pardon, la relation avec les beaux-parents, la sexualité et l'amour en action.

Lorraine et Michaël ont suivi le cours il y a deux ans dans leur région: «Ce que j'ai trouvé précieux, c'est de faire un état des lieux de notre couple et de prendre du temps pour nous, alors qu'on le faisait peu, les enfants étant petits», raconte Lorraine, trente-quatre ans. Depuis, les Vaudois ont maintenu une habitude: celle de réserver des soirées exprès pour leur couple.

«Elle & Lui» a été lancé en 1996 à Londres par un pasteur anglican. **sr**



Fiancés: Avant le Oui

Kit de démarrage. Plusieurs associations proposent une préparation à la vie à deux, où la communication, la sexualité et la gestion du porte-monnaie sont évoqués

«Avant le Oui, un mariage ça se prépare» est destiné aux futurs mariés. A l'instar des parcours Elle & Lui et Revivre, ce parcours se déroule sur plusieurs soirées, avec un repas, un bref exposé et des exercices pratiques. Basé sur des valeurs chrétiennes mais ouvert à tous, ce cours est élaboré par un couple d'anglicans britanniques.

Sur deux week-ends, la Ligue pour la lecture de la Bible à Lausanne offre depuis de nombreuses années une semblable formation, résidentielle, elle, à Vennes sur les hauts de Lausanne, pour fiancés et jeunes mariés, avec des sessions plénières et des temps en couple. Ce parcours plus ancien est encadré par trois couples de professionnels (pasteurs, sexologue).

Les deux programmes ont des contenus similaires. Dans la partie consacrée à la communication, par exemple, les participants sont invités à réfléchir au type de communication dans lequel ils ont baigné dans leur enfance. Parmi les autres thèmes abordés, l'engagement, les conflits, la sexualité ou les différentes façons d'entretenir la flamme. **sr**

Test perso: Faites le bilan de votre couple

Lisez les affirmations ci-dessous. A chaque ligne, cochez la case qui correspond à votre point de vue, selon l'échelle donnée. Chaque conjoint fait l'exercice de son côté

A	B	C	D	A = toujours vrai B = généralement vrai C = parfois vrai D = jamais ou rarement vrai	A	B	C	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Mon conjoint m'accorde toute son attention	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Mon conjoint comprend et soutient mes convictions et mes valeurs morales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Mon conjoint me montre son affection par des gestes explicites (autres que sexuels)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Nous sommes capables de nous excuser et de nous pardonner quand l'un a fait du tort à l'autre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Mon conjoint écoute mon point de vue même quand nous ne sommes pas d'accord	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Je peux parler à mon conjoint de mes espoirs et de mes besoins dans ma sexualité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Je peux parler à mon conjoint de mes rêves et de mes aspirations pour l'avenir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. Mon conjoint sait m'encourager dans ce que je fais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. Nous mettons en priorité de sortir en couple au moins une fois par quinzaine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. Nous pensons souvent à ce que nous apprécions en tant que couple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. Nous pouvons parler ensemble d'émotions fortes comme l'enthousiasme, l'espoir, la douleur, l'anxiété	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Mon conjoint est attentif à mes besoins sexuels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. Il m'encourage dans ma croissance spirituelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Mon conjoint sait répondre à mes besoins émotionnels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Nous sommes d'accord sur notre façon de faire l'amour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16. Nous discutons d'idées nouvelles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17. Nous nous soutenons dans l'accomplissement de nos objectifs pour notre famille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18. Nous aimons tous deux certaines activités que nous pratiquons ensemble	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19. Je suis satisfait(e) de la fréquence de nos rapports sexuels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20. Mon conjoint sait m'écouter quand j'exprime mes sentiments, sans m'interrompre, ni me critiquer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A B C D	A	B	C	D
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	totaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Resultats L'évaluation de votre couple

1. Vous pouvez relever les totaux des colonnes A, B, C et D du tableau. Pour un échange plus fin, sachez que les questions portent sur quatre domaines de la vie de couple: l'amitié, la communication, les rapports physiques et la construction de l'avenir commun.

2. Regardez maintenant les évaluations de votre conjoint et parlez-en ensemble, en prêtant une attention particulière aux domaines où vous avez des différences. Le but, c'est de mieux être compris et de mieux se comprendre.

3. Messieurs, dites à Madame une chose que vous voudriez voir changer en vous-mêmes dans chacun des domaines. Pour aller plus loin, réfléchissez comment vous pensez parvenir à ce but et discutez-en aussi. Ensuite, on échange les rôles.

Par exemple:

Notre amitié: «Je ne me suis pas rendu compte que nous avons besoin de passer du temps en couple. Qu'est-ce que je peux faire pour y remédier?»

Notre communication: «Apparemment, je ne sais pas bien écouter. Il faut que je te montre que je m'intéresse à ce que tu me dis.»

Nos rapports physiques: «Je voudrais être plus sensible à tes besoins sexuels. Qu'est-ce que je peux faire?»

Notre avenir: «Il y a longtemps que nous n'avons pas parlé de nos projets d'avenir. Quelle soirée de cette semaine réservons-nous pour en parler?»

Test développé d'après le parcours «Elle & Lui - un couple, ça se construit», Nicky et Sila Lee, voir ci-contre

Un cours Elle & Lui organisé dans votre région? www.quartdheure.info

www.quartdheure.info

Plus de ressources sur internet

Retrouvez sur le site www.quartdheure.info un extrait vidéo de l'interview de Roland Giraud, la possibilité de poser une question à un conseiller conjugal chrétien (jusqu'à fin février 2010), diverses articles, liens vers des émissions de télévision, d'autres articles et sites consacrés à la vie de couple, au grand amour, au célibat et aux relations en général.



**Jésus dit:
Que votre cœur
ne se trouble
pas. Croyez en
Dieu: croyez
aussi en moi.**