

Contenu de la Préparation au mariage :



2. Se connaître soi-même, les différences Homme/Femme, la communication

1. Se connaître soi-même :

Avant de s'engager, il faut se connaître soi-même, savoir qui l'on est, pour oser être soi-même.

Il est fondamental de savoir d'abord vivre avec soi-même, de s'estimer, de s'assumer tel qu'on est, pour ne pas dépendre de l'autre. Il est utile d'avoir fait l'expérience de la solitude.

C'est en apprenant à être soi que l'on devient adulte, et donc libre.

Accepter d'être sur un chemin de vie, avec parfois des difficultés, mais en ayant perçu en soi une certaine importance.

Ceci est un préalable pour pouvoir accepter l'autre tel qu'il est, différent de soi.

Cf. P Denis Sonet, « Découvrons l'amour » /chap.3 « La montée vers l'oblativité »

Cf. P Denis Sonet, « Construisons notre amour »/ « Un terrain à viabiliser », « l'amour de soi »

2. Les différences Hommes/Femmes

L'homme et la Femme sont égaux (en droits) mais différents. Il convient de respecter l'autre dans son identité de femme ou d'homme, et dans ses particularités physiques, psychologiques, variables d'une personne à l'autre.

Si les différences sont parfois un problème, réjouissons-nous de notre complémentarité !

Néanmoins, il est bon d'avoir conscience que l'autre ne peut combler tous mes besoins, tous mes désirs.

Cf. « Découvrons l'amour » P Denis Sonet chap.1 « Au commencement la différence »

Cf. « Réussir notre couple » P Denis Sonet chap.1 « le dépassement de la différence »

Cf. DVD du spectacle de P Dewandre : « Les Hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus »

3. La communication

La communication est primordiale dans le couple. Le manque de communication dans le couple est la principale cause de séparation des couples.

Il est vital que les époux prennent le temps et se donnent les moyens nécessaires à une communication de qualité. Le rythme de travail des époux, les enfants lorsqu'il y en a, la télévision, l'ordinateur, le smartphone, sont autant de facteurs qui peuvent nuire à la communication au sein du couple.

Il pourra être utile de se donner des objectifs précis (par exemple, rendez-vous chaque mardi soir pour un « temps à deux », cf. [le « devoir de s'asseoir » des Equipes Notre Dame](#)), d'échanger sur les ressentis (ce que chacun vit, plutôt que ce que chacun fait), sur les joies et les difficultés, en exprimant « ce qui m'a fait du bien », ou « ce qui m'a fait mal »... sans oublier le « voyage de noces annuel », selon l'expression du Père Denis Sonet, grand spécialiste du mariage et du couple : ce peut être un WE ou une semaine, à défaut une sortie à deux, au restaurant ou au cinéma. Inutile d'aller loin !

Cf. P Burgun-B Lucereau « Cap sur notre mariage » chap.3 « la communication », 2016

Cf. vidéo P D Sonet « l'allégorie du chalet »

Les langages de l'amour

Chercher à découvrir et à comprendre le langage d'amour de son conjoint ; quel est le langage que comprend celui que j'aime ? Quel est le langage qui « lui » correspond le mieux, et qui « me » correspond le mieux ?

Cf. diaporama sur « [Les langages de l'amour](#) » d'après le livre de Gary Chapman « Les langages de l'amour »