

Futurs mariés : *un **oui** pour la vie !*



Avec l'évangile des Noces de Cana,
le Christ nous invite à nous réjouir dans le mariage,
à dire oui chaque jour,
à puiser avec confiance si le vin vient à manquer.
Que Jésus soit l'invité permanent dans nos vies de couple,
pour qu'elles soient fécondes, pour la Vie !

Dossier réalisé par Sophie Bel,
en collaboration avec le service diocésain de Pastorale Familiale
Merci à la librairie La Procure de Vannes,
aux prêtres et aux couples qui ont accepté de témoigner !

Invitez Jésus à vos noces !

*À propos de l'Évangile
des Noces de Cana*

(Jn 2, 1-11)

Méditation du Père Arnould Calonne,
pendant la veillée de prière de la Journée
des Futurs mariés 2025.

Je ne doute pas que vous avez bien réfléchi à la préparation de votre célébration mais que vous avez aussi réfléchi à la fête et trouvé un bon équilibre entre les deux, de manière à ce qu'on ne manque pas de vin le soir de vos noces. C'est assez beau de voir comment Jésus nous rapporte ce premier événement dans l'Évangile de Saint Jean : à peine a-t-il appelé ses premiers disciples qu'il les attire à un mariage. On aurait pu imaginer qu'il les invite à faire une retraite, un jeûne, un peu à la manière de Jean-Baptiste, à manger des sauterelles grillées, du miel sauvage. Non, il les emmène à **un mariage, là où il y a de la joie, là où on danse, là où on fait la fête**. Si tu te mets à la suite de Jésus, peut-être que le Seigneur t'invitera aussi à célébrer l'amour. C'est comme ça qu'il est.

Il y avait Marie dans cet Évangile, il y avait Jésus et ses disciples. Et voilà que, dans cette soirée, il manque de vin. Vous savez, les noces juives, ça peut durer plusieurs jours. Et donc peut-être que c'est à partir d'un certain temps qu'il manquait de vin. Mais dans ce manque de vin, il y a quelque chose de symbolique : on n'est pas en train forcément de parler d'un manque de vin très concret. On parle aussi d'un couple, d'une histoire où on s'apprête à vivre trente ans, quarante ans, soixante-dix ans peut-être ensemble. Il peut y avoir des moments où l'amour, la joie, le pétilllement vient à manquer un peu. Ils n'ont plus de vin. C'est un manque essentiel à la fête, à la célébration de l'amour. Ça peut nous arriver aussi. Alors Marie est là



comme une mère attentive. Elle repère tout de suite. Elle est la mère de Jésus. Elle est aussi ta mère. Elle est votre mère. Elle est la mère de votre couple et elle sait en profondeur ce dont vous avez besoin. Et ce besoin, si vous le lui confiez, elle vous dira toujours, comme elle a dit au serviteur de cette noce : *« tout ce qu'il vous dira, faites-le »*. Marie vous apprendra à vous mettre à l'écoute de Jésus.

Mettons-nous à l'écoute de l'Évangile, à l'écoute de ce que Jésus a à nous dire. Jésus est présent dans votre histoire, dans les noces que vous allez célébrer, comme il a été présent à Cana. Il s'y invite. Avez-vous pensé à mettre Jésus dans la liste de vos invités ? Il s'y invite, pas seulement le jour de vos noces, il s'y invite tous les jours de votre vie. **Le mariage, c'est un oui de tous les jours**, y compris dans les jours où on manque de vin.

Chose étonnante, dans cet Évangile, Jésus dit aux serviteurs : « Remplissez d'eau ces jarres ». Les jarres font cent litres et il y en a six. Et remplir six cents litres, cela doit prendre un quart d'heure, une demi-heure, une heure ! Chacun avec son petit verre, sa petite casserole, pour remplir six cents litres, cela prend du temps. On a le temps de cogiter un petit peu et de se dire : « *enfin, qu'est-ce que je suis en train de faire ?* **Il manque de vin, les invités vont peut-être partir et on demande de remplir d'eau les jarres...** ». Mais Marie avait dit : « *Faites tout ce qu'il vous dira* ». Dans une vie de couple, dans



une vie de famille, il y a souvent des choses simples qui nous sont demandées. Est-ce compliqué de remplir d'eau les jarres ? Pas trop compliqué. Ça coûte cher ? Non. En fait, ce sont les choses de la vie quotidienne (mettre bien les chaussettes dans le panier, ... !), sur lesquelles on se prend le bec. S'écouter, se rendre service, se demander pardon, est-ce compliqué ? Ça dépend. Au fond, remplir d'eau les jarres, c'est un petit peu ces petites choses qui font la vie du quotidien. Est-ce qu'on vous demande quelque chose de compliqué ? Non. Mais ce que Jésus attend de vous, c'est la fidélité. Et il va transformer ces petites actions quotidiennes, simples – j'apprends à découvrir ce que l'autre aime, ce qu'il attend de moi, je me décentre un petit peu de moi-même pour me mettre à l'écoute de l'autre –, il va transformer cette eau, ces petits gestes, ces paroles, ces petits « je t'aime », ces petits pardons, ces petits services, en un bon vin. Le bon vin qui reste jusqu'à la fin. Ça, c'est l'œuvre de Dieu. Lorsqu'on lui offre la simplicité de nos cœurs, de notre bonne volonté, de notre envie de faire un pas. Je ne reste pas campé sur mes positions, mais humblement, je dis oui : « *aujourd'hui encore, je fais ce pas vers toi* ».

Et voyez ce petit détail : **les serviteurs les remplirent « jusqu'au bord »**. J'aime bien ce détail. Ils ne se sont pas arrêtés en route. S'ils ont rempli pendant une heure de temps, au bout de dix minutes, ils auraient pu dire : « *C'est bon ça suffit comme ça* ». Nous avons quelquefois du mal à aller jusqu'au bout des choses. Jésus dit : « *Puisez et portez-en au maître du repas* ». Et les serviteurs puisent, portent au maître du repas. Et celui-ci est interloqué parce que c'est un vin excellent. D'habitude, on sert dans les noces – je ne sais pas si vous ferez comme ça ou non –, on sert le bon vin au début. Une fois que... Vous voyez ce que je veux dire ? On sert le moins bon. Mais là, c'est le bon vin jusqu'à la fin, c'est-à-dire l'amour. L'amour non seulement naturel, mais l'amour en Dieu, l'amour qui se donne, l'amour qui dit Dieu, se donne jusqu'à la fin, après cinquante ans, après soixante-dix ans. Merveille, on a envie d'avoir la clé ! Au fond, la clé, c'est Jésus qui nous la donne. C'est pour ça qu'il faut l'inviter à vos noces. Vous célébrez à l'église, d'accord, mais invitez Jésus profondément dans votre couple, dans votre cœur, dans votre famille. **Que Jésus soit l'invité de tous les jours, l'invité permanent.** Qu'il vienne transformer l'eau en vin, pas seulement le jour du mariage, mais tous les jours.

J'aime cet Évangile, parce que le maître du repas appelle le marié pour lui dire : *enfin, c'est étonnant, comment tu nous as donné encore le bon vin jusqu'à la fin ?* En fait, qui est ce marié qui donne le bon vin ? Qui donne le bon vin dans cet Évangile ? C'est Jésus. Alors, on peut comprendre, mais je ne fais que l'évoquer, que le véritable marié de ces noces, le véritable époux de ces noces, en fait, c'est Jésus. Et le bon vin qu'il nous offre, c'est son sang, qu'il va nous offrir sur la croix en se donnant lui-même. *Il n'y a pas de plus grand amour*, dit Saint Jean, *que de donner sa vie pour ceux qu'on aime*. Eh bien, Jésus a donné sa vie pour toi, pour ton couple, pour ta famille. Il veut te donner ce bon vin de ce sang qui dit la miséricorde de Dieu, qui dit l'amour de Dieu, l'amour infini qu'il a pour toi. Il veut te le donner chaque jour. À nous, à toi, d'en avoir soif. À nous, à toi, de t'y ouvrir. Pour que ce signe, que Jésus donne et qu'il veut te donner, éveille la foi. « *Il manifesta sa gloire et ses disciples crurent en lui* ».

*Ça vaut le coup d'inviter Jésus dans vos cœurs,
dans votre couple,
dans votre vie de famille !*



Le mariage, heureuse nouvelle !

Curé de la cathédrale de Vannes, le Père Patrice Marivin accompagne chaque année de nombreux couples vers le mariage. Entre gravité de l'engagement et promesse de bonheur profond, le mariage, il y croit !

En quoi le mariage est-il une vocation toute aimée de Dieu ?

« Dieu créa l'homme et la femme. Et il vit que cela était bon » (livre de la Genèse). Au moment de la préparation au mariage, il est bon de prendre conscience que nous sommes enfants bien-aimés du Père, frères et sœurs du Christ dans l'Esprit. Que nous sommes quelqu'un aux yeux de Dieu. Qu'il est bon d'entrer dans cet amour, dans cette lumière, qui nous rejoint jusqu'en nos ténèbres et qui nous fait avancer. Comme le disait le Pape François, « nous sommes le fruit d'un projet d'amour de Dieu sur nous ».

Le mariage est-il une bonne nouvelle ?

Je dis souvent qu'on ne se marie pas uniquement parce qu'on s'aime, mais surtout pour s'aimer et pour semer jusque dans l'éternité. Il y a une grave allégresse dans le mariage chrétien. Grave, parce que c'est tellement beau, tellement unique, tellement précieux, tellement merveilleux, qu'il faut en prendre soin. Et puis, l'allégresse : le mariage chrétien, c'est espérer l'avenir, marcher ensemble, pèleriner ensemble dans une même direction, celle du Christ, celle du Ciel, celle de l'éternité. Je crois aussi à l'allégresse du temps présent, ici et maintenant. Comme l'écrivait sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus : « Pour t'aimer aujourd'hui, je n'ai rien que maintenant. » C'est ça, la fête : recevoir et se donner. C'est une manière de s'aimer, de se regarder, de vivre l'instant présent : consentir le quotidien, assumer ce qui nous arrive...et être ancrés dans le réel. Différencier le bonheur profond du bien-être éphémère...

Le mariage, une promesse de bonheur ?

J'aime bien dire : « dans le mariage, on est un parce que l'amour nous unit, on est deux, parce que l'amour nous respecte dans nos différences de liberté, et on est trois parce

que l'amour nous dépasse. » Se donner à notre élu(e), cela rend heureux (au contraire du zapping du monde d'aujourd'hui). Mais il faut rester humble devant le mariage, désirer, et quand on ne désire plus, désirer désirer, et s'ancrer dans le Seigneur. À vue humaine, ça peut être compliqué, mais en s'appuyant sur le sacrement, sur le Christ, sur sa parole, et en étant humble, sincère et authentique, on expérimente le vrai bonheur.

Comment préparer un beau jour de noces ?

Être soi-même. Accepter son histoire personnelle et familiale. Apprendre à revenir à l'essentiel, à être humble, à ne pas tout maîtriser, à ne pas tout planifier. Vivre une forme de sobriété heureuse, passer des apparences à la réalité. La période des fiançailles peut être une période déstabilisante pour le couple, il y a des questions et des combats. Dans ces moments, il faut être à la fois humble, fort et courageux, ne pas compter que sur ses propres forces mais s'appuyer sur le Seigneur !

Quelle place donner à Dieu dans notre vie conjugale ?

Ce n'est pas une fontaine magique, le sacrement du mariage. C'est à chaque couple de décider où est sa source, ce qu'ils veulent vivre avec le Christ, c'est leur part de responsabilité. Je crois qu'il n'y a pas de recette toute faite. Mais au moins une fois par semaine, chaque couple peut trouver sa manière de sanctuariser un temps, de s'arrêter dans un monde qui va vite. Et puis se donner des rendez-vous dans la prière, dans la méditation de la parole de Dieu. J'encourage aussi les jeunes couples à rencontrer d'autres couples qui, comme eux, vivent la même espérance, la même fidélité, les mêmes combats, les mêmes joies. Quel encouragement pour moi de voir tant de jeunes couples s'engager !

Propos recueillis par Sophie Bel

« LE MARIAGE, C'EST UN OUI DE TOUS LES JOURS »

Toi + Moi : un Nous à édifier

Apprendre à vivre à deux est l'œuvre de toute une vie, tant l'édification d'un couple se révèle un art subtil requérant quelques outils et de la persévérance.

Le chalet du couple

Auteur d'ouvrages de référence sur le mariage, le Père Denis Sonet compare la construction d'un couple à celle d'un chalet : bâti sur le terrain de notre terreau personnel et familial, basé sur une estime de soi aussi stable que possible, s'appuyant sur quatre piliers (la tendresse, la communication, la sexualité et le projet commun) le chalet abrite sous son toit de fidélité une communauté conjugale stable, le « nous »,

dans laquelle le pardon fait office de cheminée (de soupape ?). De multiples pièces de bois sont nécessaires pour étayer l'édifice, telles que l'émerveillement, la délicatesse, etc. Essentielle, la cabane de jardin abrite les outils nécessaires pour entretenir et réparer la vie de couple (découvrez page 21 la diversité des propositions diocésaines).

Je et Nous

Dans l'amour, il y a un équilibre à trouver entre le JE et le NOUS : on peut rester deux JE indépen-

dants, ou au contraire, fondre les individualités en un seul JE fusionnel. Il s'agit plutôt de rechercher un équilibre, où les JE subsistent tout en partageant un NOUS commun : en somme, être soi et faire couple est une construction fragile, qui nécessite de s'ajuster sans cesse. De multiples occupations et centres d'intérêt accaparent les conjoints, entre la vie professionnelle, la vie familiale, les engagements divers, sans oublier les indispensables temps de récupération et de loisirs. Accepter que notre conjoint ne puisse pas combler tous nos besoins, sortir de nos

rêves de fusion, et consentir au fait que nous sommes des êtres de manque, nous permet d'accueillir plus paisiblement nos limites, puis d'accepter nos différences.

Communiquer jour après jour



Laure et Hervé Crabières

Hervé et Laure Crabières, mariés depuis 25 ans, animent des sessions *Vivre et Aimer*. Ce mouvement propose des week-ends, *Amour et engagement* (pour les fiancés) et *Aimer dans la durée* (pour les couples ayant déjà quelques années de vie commune). Ces sessions, qui s'avèrent



◀ bien souvent décisives pour les couples, leur procurent des clés très concrètes pour communiquer, pour mettre des mots sur leurs émotions, pour prévenir les incompréhensions en décryptant leurs modes de fonctionnement et leurs attentes. Ils peuvent ensuite intégrer une vie d'équipe avec d'autres, espaces de partage sur tous les aspects de la vie à deux : éducation des enfants, sexualité, belle-famille, argent, etc. *« En écoutant les autres, on découvre qu'on est tous « pauvres » d'une façon ou d'une autre »,* décrivent Laure et Hervé, *« et cela dédramatise bien des situations. Un couple, ce n'est jamais achevé, il est vraiment important de toujours garder une relation vivante, et de veiller à le consolider par un dialogue fécond, pas à pas, jour après jour ».*

Sophie Bel

Le mariage, au risque des *conflits* ?

Si l'amour est rêvé comme un ciel sans nuage, l'inquiétude naît lors des premiers conflits. Désaccord signifie-t-il désamour ? Souvent passagers, destructeurs parfois, les conflits expriment en premier lieu les différences qui existent entre les deux époux. Signes d'altérité et appel à s'ajuster, comment y faire surabonder l'amour ?

Échappe-t-on au conflit ?

À la période d'idéalisation vécue en début de relation, comparable à une « montée en téléphérique », succède souvent une douloureuse désillusion lorsqu'apparaissent les défauts et les limites de chacun. Que faire alors ? Soit on arrête tout et on recommence une ascension avec un autre partenaire, soit on se désinvestit et on instaure un équilibre précaire où l'un des deux protège l'autre ou subit sa domination, soit on décide de continuer à s'aimer, avec nos différences, et de gravir la montagne à pied, à deux. Cette période ne se traverse pas sans frictions, petites ou grandes ... Puis, tout au long de l'existence, les étapes de la vie et les aléas rencontrés peuvent se révéler sources de déstabilisation et de crispations.

Désaccord = désamour ?

« En général, constate Marie-Laure de Salins, conseillère conjugale au Cler, les frictions apparaissent là où les besoins de l'un et de l'autre diffèrent ». Il ne s'agit pas de désamour, mais plutôt d'une nécessité de se comprendre et de s'ajuster. « Par ailleurs, le conflit dit beaucoup sur notre histoire personnelle : ce qui est 'historique' est 'hystérique', c'est-à-dire qu'on est le plus à fleur de peau sur les sujets plus ou moins liés à notre famille, à notre éducation, à nos blessures d'enfance. D'où l'importance de connaître et comprendre l'histoire de chacun ».



Marie-Laure de Salins,
Conseillère conjugale
morbihan@cler.net

Comment vivre un « bon » conflit ?

Du reproche au dialogue. Pour porter un bon fruit, la confrontation doit ouvrir à un dialogue. Marie-Laure de Salins le répète, « il s'agit avant tout de parler de soi, en évitant le 'tu qui tue' ». Pour sortir de

l'agressivité ou du repli sur soi, elle préconise une méthode en quatre lettres, OSBD : Observation (je décris les faits, sans jugement, sans exagération ni interprétation) – Sentiment (je partage à l'autre mes émotions, mon ressenti) – Besoins (j'exprime mon besoin, en soignant le ton, en signe de confiance à l'autre qui va m'écouter) – Demande (j'expose une demande concrète, réaliste et négociable). De cette manière, on sort du registre du reproche pour ouvrir la voie à une négociation, à l'écoute des émotions et besoins légitimes de chacun. *« Ne restez pas seuls dans les situations tendues, il est utile de se faire aider pour apprendre ce type de communication. Comme le rappelle la devise du Cler, 'Aimer, ça s'apprend !' ».*

La place du pardon. Si le dialogue permet d'élaborer à deux une sortie de crise, vient ensuite le temps du pardon (et non du silence...) : il doit être soigné, attentif, sincère. *« Le pardon, c'est une suite de petits pas qui demandent du courage »,* explique Marie-Laure de Salins : *« savoir exprimer ses regrets, reconnaître ses torts, s'engager à essayer de ne pas recommencer, chercher à réparer, et demander le pardon de l'autre ».*

Bonne nouvelle ! Le mariage n'est pas un idéal inatteignable. Et si les conflits sont inévitables dans une vie à deux, apprendre à les surmonter est un chemin de croissance. De plus, dans le sacrement de mariage se vit une alliance avec le Christ : *« Jésus était là, le jour de notre mariage ! »,* rappelle Marie-Laure. *« Alors je n'hésite pas à l'appeler à l'aide quand c'est nécessaire. La Bible est pleine de conflits, depuis Abel et Caïn. Jésus aussi s'est trouvé dans de telles situations, il ne les a pas fuies. Dans le conflit, se joue un appel à grandir dans l'amour, à faire surabonder l'amour. Du côté du Christ, coulent des fleuves d'eau vive ! »*

Sophie Bel

Prier en couple, comment font-ils ?

La prière, jardin secret de notre âme, peut-elle aussi prendre une dimension conjugale ? Loin des recettes toutes faites, témoignages croisés de cinq couples mariés depuis 20 à 60 ans.



« La foi est un partage et un socle de notre mariage. »

« La prière est une respiration, un lien vivant avec Jésus qui nous porte, nous inspire, nous nourrit. »

« La prière conjugale est à la fois une mise en commun de l'essentiel, un encouragement à être fidèle à la prière quotidienne, un témoignage pour la transmission de la foi, un baromètre pour éviter de s'endormir avec un reproche »

« La prière nous apporte une unité, une paix intérieure, une complicité, une joie, une action de grâce familiale, une meilleure compréhension mutuelle. »

« Chacun a sa façon de prier, lecture ou oraison, mais nous partageons la messe quotidienne, le chapelet (en union avec la grotte de Lourdes) et l'incontournable prière du soir à la Sainte Famille. Nous avons participé à de nombreux pèlerinages, quelle grâce ! Lourdes fut la première étape de notre voyage de noces en 1966. Des amitiés vraies, profondes et durables, et l'appui de la prière nous ont permis de traverser les épreuves de la vie. »

« L'expression d'une prière libre devant l'autre est difficile, mais la régularité vaut mieux que la complexité ! »

« Nous varions le mode de prière pour ne pas rentrer dans une routine. »

« Le matin, nous lisons l'Evangile du jour, nous confions nos intentions et récitons un Notre Père puis chacun prie silencieusement.

Le soir, nous prions le Notre Père puis nous nous demandons pardon avant de nous coucher. »

« Nous prenons un petit temps après le dîner. C'est plus facile maintenant que les enfants ont grandi, mais ce n'est pas systématique... »

« Le bénévolat, tout simplement, qui peut être aussi l'occasion de partager une intention de prière. Un chant, un Je vous salue Marie, une invocation des saints de la famille, des mots simples. »

« Prier en maisonnée ou en équipe Notre-Dame avec d'autres couples nous a beaucoup apporté, surtout la louange ! »

« Une fois par an, un week-end spi ou une session partagée en famille recharge les batteries. »

« Nous avons pris la décision de nous y tenir, même quand l'un est absent de la maison. »

« Saisir chaque occasion, aussi petite soit-elle ! »

« Viens, Seigneur, renouveler notre sacrement de mariage. Nous te donnons ce temps tous les deux. Aide-nous à nous aimer, seuls on y arrive mal ! »

Pour un mariage *vivant et fécond*

Pierre et Agathe Maillet sont mariés depuis 2017 et parents de quatre enfants de 7 à 1 an. Après une expérience humanitaire au Togo avec la DCC en 2023-2024 comme médecins généralistes, ils sont engagés depuis septembre 2024 dans une nouvelle aventure, à Lorient, comme responsables de la Maison Lazare, qui rassemble sous un même toit de jeunes actifs et d'anciens sans-abri. Au quotidien, leur fécondité s'incarne dans leurs enfants comme dans leurs engagements de couple.

« Dès le jour de notre mariage, l'évangile a donné le ton de notre union : « Portez du fruit, soyez féconds ». Nous avons conscience d'avoir beaucoup reçu jusque-là, nous voulions à notre tour rayonner et donner, cela devait être le style de vie de notre famille.

S'enraciner en Dieu

Nous comprenons chaque jour un peu mieux qu'on rencontre Dieu dans le pauvre, car Dieu s'est fait pauvre. Ce qui nous porte, c'est l'amour. La prière quotidienne en couple, en famille, nourrit notre amour, nous enracine en Dieu et construit peu à peu notre couple.



Pousser en équilibre

Pour rester vivante et poursuivre sa croissance, notre union nécessite un peu d'entretien : garder une soirée à deux par semaine, prier chaque soir, se raconter nos journées, réfléchir ensemble à nos futurs projets, ...

Au gré des sollicitations, nous veillons à hiérarchiser nos engagements : d'abord notre couple, puis les enfants, le travail professionnel et Lazare. Favoriser une unité de vie qui rayonne autour de nous puis dans la société. Être, avant de faire : être chrétien, ce n'est pas s'épuiser dans l'activisme, c'est d'abord prêter attention au plus pauvre, être serviteur. Porter du fruit commence tout simplement, en étant disponibles pour ceux qu'on côtoie.

Porter du fruit

Bien sûr, le premier fruit de notre union, ce sont nos quatre enfants. Et

ils sont étroitement associés à nos engagements humanitaires : ils sont partis avec nous au Togo, ils vivent Lazare avec nous, ils sont missionnaires très naturellement et nous sommes heureux de partager en famille la fécondité de notre service.

L'expérience humanitaire porte son fruit, elle nous a appris l'ouverture d'esprit, la tolérance, la bienveillance. Notre complémentarité et notre lien conjugal sont féconds eux aussi, ils nous rendent plus forts dans nos engagements.

Aux jeunes couples, nous pouvons témoigner du bonheur qu'on trouve dans l'engagement. Foncez, engagez-vous, ça vous nourrira et ça nourrira les autres ! Comme le dit la devise de la DCC, « Tu n'as qu'une vie, mets-la à profit ! ». Et comme le dit celle de Lazare : « Tout ce qui n'est pas donné est perdu ». »

Propos recueillis par Sophie Bel

Prendre soin de son couple

Quelques propositions de 'service après-vente' du mariage
Pour continuer à grandir dans l'amour



Se redécouvrir : Vivre et Aimer

Sessions et équipes pour mieux se comprendre, mieux communiquer
(prochaine session en juillet 2026 à Ploërmel)

06.59.28.73.88
lescrabinous@gmail.com

Se former : MOOC ThéoCouple

10 vidéos sur les fondamentaux du mariage et de la vie conjugale

www.billetweb.fr/mooc-theocouple

Être accompagné : Conseil Conjugal et Familial

Accompagnement personnel,
conjugal et/ou familial

06.15.18.41.07 - morbihan@ccler.net
06 20 37 16 35
bdecharentenay.ccf@gmail.com

S'enraciner : Équipes Notre-Dame

Mouvement de spiritualité conjugale.
Équipes de couples, accompagnées
par un prêtre

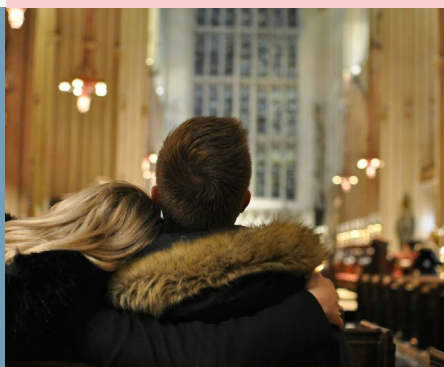
equipes-notre-dame.fr



S'émervueillir : 90 minutes pour mon couple

Soirées pour les couples de toutes
générations : témoignage, topo,
temps à deux

90minutes@cathedrale-vannes.fr



Se rapprocher : Parcours Alpha pour les couples

7 dîners en tête-à-tête, topo,
partage en couple

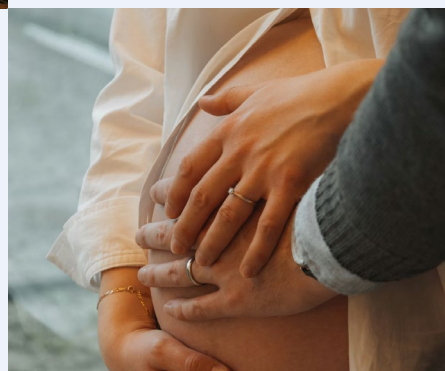
Vannes : alphacouplesvannes@gmail.com
Lorient : alphacoupleslorient@gmail.com

Se ressourcer : Une session, une retraite, un week-end à deux

Penboc'h, La Roche du Theil,
Tressaint, Solesmes...

Faire communauté : Fraternités paroissiales post-mariage

Paroisses d'Elven,
Carnac, Lorient etc...



S'ouvrir à la mission : Communion Priscille et Aquila

Annoncer en couple
l'Évangile du Christ

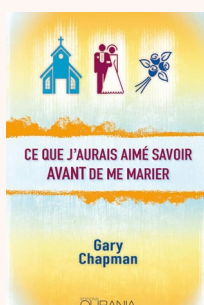
www.communion-priscille-aquila.com

Être aidé : FertilityCare et NaPro

Prendre soin de sa fertilité,
connaître son corps, respecter la vie

www.napro.fr

Quelques bonnes lectures



Ce que j'aurais aimé savoir avant de me marier

Gary Chapman - 10€ - Editions Ourania

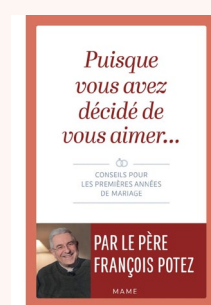
Saviez-vous qu'être amoureux ne suffit pas pour construire un mariage heureux ? Que l'amour comporte deux phases et qu'il faut savoir passer de l'une à l'autre ? Qu'en vous mariant, vous épouserez non seulement la personne que vous aimez mais aussi sa famille ? Ce livre vous aidera à réfléchir à différentes questions. Et pour ceux qui se sont déjà dit "oui", il sera une bonne occasion de "faire le point" !



Les langages de l'amour - les actes qui disent je t'aime

Gary Chapman - 7.90€ - Editions Farel

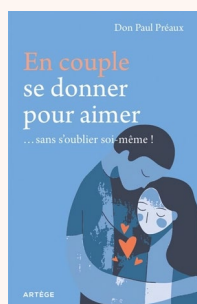
Gary Chapman identifie cinq moyens d'expression principaux de l'amour : les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus, le toucher physique. Il se trouve rarement dans un couple deux personnes exprimant leur affection via le même moyen. Le lecteur apprendra à parler une langue qui bâtit et épanouit car elle sera enfin comprise par les deux conjoints.



Puisque vous avez décidé de vous aimer : conseils pour les premières années de mariage

François Potez - 15.90€ - Editions Mame

Ces pages lumineuses seront une aide précieuse pour tous les jeunes couples ou pour les fiancés, mais elles sauront toucher aussi ceux qui sont engagés depuis de nombreuses années dans l'aventure du mariage, tant elles débordent de bons conseils et d'espérance.



En couple se donner pour mieux s'aimer sans s'oublier soi-même

Dom Paul Préaux - 14.90€ Editions Artège

Ce court texte, à lire à deux de préférence, vous donne les repères pour aimer en vérité, vous indique les pièges à éviter face aux routines, aux épreuves et aux désillusions, et vous apprend à vous appuyer sur le sacrement du mariage pour entretenir votre amour. Un précis pour guider tous les couples et qui leur rappelle la beauté de leur vocation.



Splendeurs de l'amour

Pierre-Marie Varennes - 29€ - Editions Magnificat

À travers un texte spirituel, lumineux et richement illustré, ce livre puise sa source aux origines mêmes de l'amour : l'amour tel que Dieu nous l'a révélé, incarné par Jésus-Christ. Véritable ode au don de soi par amour, un appel brûlant à aimer en actes et en vérité.



Couple et vie professionnelle

Pierre-Marie Castaignos - 17.90€ - Editions Salvator

Comment gérer l'articulation entre couple et travail au regard de notre foi chrétienne ? Quelle place accorder à l'argent ? Comment se rendre présent à ses enfants ? Comment prendre le temps de se ressourcer ? Chaque couple se doit de répondre à ces questions. Il en va de son équilibre de vie.

pour se préparer au mariage



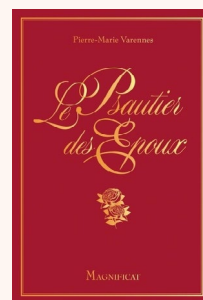
Le cahier du couple :
7 rendez-vous ludiques pour
prendre soin de votre amour
Raphaëlle de Foucauld
12.90€ - Editions Mame

À travers un parcours en sept étapes, ce cahier propose un temps de pause pour tous les couples. Par des jeux, des quiz, des pistes de dialogue ou des informations à discuter, il s'agit de prendre un véritable temps à deux.



L'aventure de la prière en
couple - itinéraire de joie
Marie-Anne Lucas - 14.90€
- Editions de l'Emmanuel

Enfin un véritable guide pour l'aventure de la prière à deux ! Quatre kits de prière, avec de nombreux témoignages : la prière quotidienne de l'oreiller, la prière de relecture, la prière de circonstance et le dialogue contemplatif pour se mettre ensemble à l'écoute de la Parole. Pour une vie de couple transfigurée !



Le psautier des époux
Editions Magnificat - 24€

Ce très bel ouvrage destiné à tous les couples propose une sélection thématique de plus d'une centaine de psaumes, chacun accompagné d'une prière de conclusion, pour prier ensemble dans toutes les circonstances de la vie.



La boîte des petites attentions
pour notre couple
12.90€, editions Mame

Cette boîte à piocher, pour la 1ère fois à destination des adultes, permet à tous les couples d'inventer et de partager de nouvelles façons de vivre son amour. Idées de moments à deux, résolutions pour la semaine, pistes de dialogue... autant de moments précieux et indispensables pour tous les couples.



Youcat - Aimer pour toujours
15 € Editions du Cerf 2026

Un nouvel incontournable, pour tous les jeunes qui veulent oser le mariage. Des premiers « je t'aime », jusqu'à la promesse, pour toute la vie, de s'aimer, se respecter et prendre soin l'un de l'autre, il offre un accompagnement chrétien vers le mariage, ancré dans les enseignements du Catéchisme de l'Église catholique, l'expérience pratique des couples et la théologie du corps de Saint Jean-Paul II.



LA PRO CURE

02 97 47 86 64
55 Rue Mgr Tréhieu,
56007 Vannes

- lundi, mardi, jeudi et vendredi
de 9h00 à 17h30
- mercredi de 9h00 à 12h30
- samedi de 10h00 à 15h00