

Michel Martin-Prével • Marie-Aude Binet

*Illustrations Marie-Aude de la Serve*

# GRANDIR EN COUPLE



semer  
cultiver  
récolter

EdB

## Ouvrages de Michel Martin-Prével aux EdB

*Lettres aux divorcés*, 2005.\*

*La communion de désir, Pour ceux qui ne peuvent pas communier à une messe*, 2007.\*

*Prières en famille*, 2008.

*Divorcés, Aimer encore, Des chemins d'espérance*, 2011.\*

*Sacrée famille ! Les sept vérités du bonheur familial*, 2013.\*

*Quand l'amour cherche à renaître dans le couple, Le parcours "Tobie et Sara"*, 2017.

*9 jours pour faire grandir l'amour dans le couple*, 2018.

Disponible en livret ou livre audio.

*Je te demande pardon, Petit guide pour se réconcilier en couple*, 2018.

*Vitamines Couple, 52 cartes à vivre pour mieux s'aimer*, 2019.

*Chérie(e), j'ai quelque chose à te dire, Petit guide pour le dialogue en couple*, 2019.

*Mon amour, j'ai besoin de tendresse, Petit guide pour l'intimité conjugale*, 2019.

*Et si on priait ensemble ?, Petit guide pour la prière en couple*, 2020.

\* Disponible en livre numérique sur : [www.editions-beatitudes.com](http://www.editions-beatitudes.com)

## Ouvrages de Marie-Aude Binet

*Infidélités et crises conjugales, Comprendre et sortir de la crise*, Odile Jacob, 2017.

*Tendresse, amour et volupté, Un mois pour renouveler votre intimité conjugale*, Quasar, 2020.

ISBN : 979-10-306-0288-3

© Éditions des Béatitudes

Société des Œuvres Communautaires, juin 2020

Conception de la couverture et de la maquette : Maud Warg

Illustrations : Marie-Aude de la Serve, Studio M-A

# INTRODUCTION

Comparer le couple à un arbre ne relève pas d'une simple mode de l'écologie. C'est y trouver la puissance d'un mouvement naturel qui, d'une simple graine bien petite, comme celle du sénevé dans l'Évangile, devient un grand arbre où les oiseaux (les enfants) viennent nicher dans ses branches. C'est contempler la merveille de la nature venue faire dès l'origine, avec les Adam et Ève que nous sommes tous, une vocation courante pour planter, cultiver et réussir un couple, chantier arboricole à mener tout au long d'une vie, aujourd'hui devenue longue.

Le fonctionnement d'un couple reste si mal connu, semble-t-il, à entendre les nombreuses interrogations. Quoi faire pour faire durer le couple, devenu si malade qu'un sur deux ne peut perdurer ? « Comment durer en couple ? » semble la question numéro un du bonheur privé, et les exemples d'échecs conjugaux autour de soi ne manquent pas pour chercher les raisons profondes qui permettent de tenir dans la fidélité.

Marie-Aude et moi-même, qui aidons beaucoup de couples à se reconstruire, entendons souvent : « Ah, si nous avions su ces choses au départ ! » Les illusions sont grandes et les moyens donnés par des sites se résument trop souvent à des conseils qui ignorent la nature profonde de l'homme blessé, marqué à la fois par la faiblesse et une grande potentialité, par la fragilité et le désir, comme un arbre reste

fragile face aux intempéries, mais continue à grandir, force de vie créatrice de ce qu'elle contient en elle-même.

Oui, nous constatons qu'une simple connaissance sur ce qu'est le couple et sur comment fonctionne la relation à deux, mal connue finalement, s'avère urgente à transmettre. Ce cahier est une description, appuyée sur la métaphore de l'arbre, qui fait le tour de tous les tenants et aboutissants de la vie de couple : sa graine originelle avec les premiers temps ; ses racines avec ses bases anthropologiques et le passé des partenaires à intégrer ; son tronc avec toute la vie intime et ses branches en ses expressions extérieures. Tout cela dans une dynamique de vie, c'est-à-dire de changements et d'étapes, dans un contexte de combat et de croissance. L'amour est force dans un tronc commun et joyeuse adaptation à un autre être, décidément différent, attirant et tout autant difficile à supporter. La première qualité de l'amour selon saint Paul n'est-elle pas la patience, celle de l'arbre qui grandit doucement pour faire de l'ombre et produire ses bons fruits ? C'est l'arbre qui s'adapte à la forêt et non l'inverse. Mieux vaut se changer soi-même que chercher à changer l'autre.

Boîte à outils, ce cahier peut servir à des préparations au mariage ou à revisiter son couple sur ses fondamentaux absents ou oubliés. « Connais-toi toi-même », cher couple, tu en sortiras grandi !

# LE CHEMIN DE CROISSANCE

## LA VIE EXTÉRIEURE

1. Les épreuves	48
2. La tendresse	50
3. Belles-familles et amis	52
4. Les enfants	54
5. Travail et loisirs	56
6. Les Projets	58
7. La vie spirituelle	60

## LA VIE INTÉRIEURE

1. Amour et volonté	28
2. Amour et Vérité	30
3. Valeurs communes et émotions	32
4. Crises et conflits	34
5. Le pardon	36
6. Infidélités	38
7. Élagage	40
8. Prendre soin de son couple	42
9. La communication	44

## LES RACINES

1. Altérité homme-femme	12
2. Dialoguer, se connaître	14
3. Amour et sexualité	16
4. Mémoire et gratitude	18
5. Éducation et blessures du passé	20
6. Liberté et engagement	22
7. L'estime de soi	24

## L'ORIGINE

1. Rencontre et sentiment amoureux	6
2. La graine	8

« Dieu est amour. » (1 JEAN 4, 8)

« Dieu créa l'homme à son image,  
à l'image de Dieu il le créa,  
il les créa homme et femme. » (GENÈSE 1, 27)

1. RENCONTRE ET SENTIMENT AMOUREUX



L'ORIGINE



# RENCONTRE ET SENTIMENT AMOUREUX

« Tu ne me rechercherais pas si tu ne m'avais trouvé. »

(PASCAL, PENSÉE 553)



Trois fondamentaux permettent à l'amour de s'installer en vérité et en profondeur :  
se montrer (beau) se dire (vrai) se donner (bon).

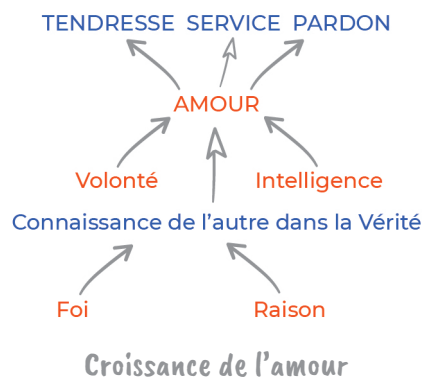
**P**ourquoi lui, pourquoi elle ?  
Mystère de deux inconscients, de deux histoires qui se rencontrent. Sa naissance restera une des pierres angulaires du couple qui s'en souviendra comme d'un instant « magique ». Le coup de foudre comme l'approche timide ou chaotique, sont le fruit d'une conjonction de plusieurs hormones (la dopamine, l'ocytocine, la vasopressine) qui ajoutées à des références culturelles, au contexte affectif et à l'histoire personnelle, vont favoriser par les cinq sens une attirance vers telle ou telle personne.

## L'ÉROS

Le starter au démarrage est l'éros. L'attirance pour l'autre, l'illumination, le chamboulement, le sentiment amoureux sont une magnifique occasion de fusion et d'attachement. L'éros permet de se sentir exister, et apporte au début un sentiment de sécurité et de reconnaissance très valorisant narcissiquement. De la rencontre du « je » et du « tu » naît ainsi progressivement un « nous » qui se construit dans les bons souvenirs.

Ainsi trois phases apparaissent : passer du désir de fusion-idéalisation (vouloir faire UN), à la différenciation-désidé- lisation (rester DEUX), puis ensuite à l'attachement-projection (1+1 = TROIS).

Foi et raison entraînent une connaissance de l'autre qui fait apparaître l'amour mettant en jeu la fidélité à soi et à l'autre, la fécondité personnelle et commune dans la volonté et l'intelligence pour une fécondité personnelle et commune s'exprimant en tendresse, service et pardon.



Une fois le couple né, il lui faut pour exister des mythes, mais aussi des rituels, et les deux sont le ferment de ce qui le rend unique dans son intimité. Il a besoin ensuite de la reconnaissance extérieure. Le fonctionnement du couple reposera ainsi sur une gestion équilibrée entre intimité et conformité à la norme extérieure.