

Nicky & Sila Lee

# Elle & Lui

*un couple ça se construit !*

**Manuel du responsable**

## TABLE DES MATIÈRES

<b>A : QU'EST-CE QUE ELLE &amp; LUI ?</b>	<b>3</b>
1) Objectif du cours	3
2) A qui s'adresse le cours ?	4
3) Quelques précisions sur le cours	5
4) L'aménagement de la salle	6
5) L'horaire d'une soirée	7
<b>B : ORGANISATION D'UN COURS</b>	<b>9</b>
1) Qui peut diriger un cours ?	9
2) Aide professionnelle	12
3) Prévoir une équipe de service	12
4) Matériel nécessaire	13
5) Préparation pour diriger une soirée	13
6) Feedback	14
7) Comment faire connaître le cours	14
8) Inscription du cours	13
<b>C : VUE D'ENSEMBLE ET HORAIRE DE CHAQUE SOIRÉE</b>	<b>14</b>
Session 1 : Poser de bons fondements	14
Session 2 : L'art de la communication	17
Session 3 : La résolution des conflits	20
Session 4 : La puissance du pardon	22
Session 5 : Parents et beaux-parents	24
Session 6 : La sexualité	26
Session 7 : L'amour en action	28
<b>APPENDICES</b>	<b>30</b>
1) Exemple d'aménagement de la salle	31
2) Fonds musical	32
3) Invitation au cours	33
4) Questionnaire sur le cours	35
5) Livres recommandés	37

Adresses

# A : QU'EST-CE QUE ELLE & LUI ?

## 1) OBJECTIF DU COURS

En Grande-Bretagne, deux foyers sur cinq se séparent, 35% d'entre eux au cours des six premières années. L'institution du mariage semble donc bien menacée. Certains proposent d'abandonner le concept traditionnel du mariage pour toute une vie et de le remplacer par des mesures permettant de 's'unir' et de 'se désunir' le plus facilement possible.

Le mariage reste cependant d'importance vitale comme fondement d'une société stable. Le couple marié est la base que Dieu a donnée pour la famille. C'est par l'exemple de leurs parents que les enfants apprennent à vivre des relations d'amour et de fidélité.

Beaucoup se marient sans avoir eu ce modèle d'engagement mutuel et ne savent pas comment construire leur foyer. Ils n'ont pas les clés qui leur permettraient de maintenir leur relation. Si, malgré tout, ils restent ensemble, ce n'est qu'une existence côte à côte sous le même toit, mais ils ont perdu leur intimité. Ils ont honte de chercher de l'aide ou bien ils ne savent pas où la trouver.

Les chrétiens ont beaucoup à offrir. Non seulement la Bible définit ce qu'est le mariage, elle enseigne aussi comment construire notre foyer pour qu'il dure toute la vie. Dans notre société, on trouve un intérêt croissant pour les principes bibliques chez les couples qui cherchent désespérément à former des relations durables.

L'objectif du cours Elle & Lui est d'aider les couples mariés à édifier leur foyer pour toute leur vie. Au cours des 7 soirées passées ensemble, les conjoints apprennent à mieux se connaître respectivement et mutuellement. Ils ont l'occasion de parler de problèmes qu'ils avaient laissés de côté dans la bousculade de la vie quotidienne. Ils découvrent ce qui procure à l'autre le sentiment d'être aimé. Ils ont le temps de parler de leurs souffrances : comment ils se sont fait de la peine et comment en guérir. Ils prennent conscience de ce qui crée des tensions dans leur couple. Ils apprennent comment mieux communiquer et résoudre les conflits. Certains effectuent des changements dans leur façon de vivre afin de préserver leur foyer. Tous se sentent plus proches de leur conjoint en faisant le cours.

Nous respectons l'intimité du couple. Nous ne demandons jamais aux participants de dévoiler quoi que ce soit à une troisième personne. Par contre, nous attendons d'eux qu'ils communiquent entre eux dans leur couple.

Nous [Nicky et Sila Lee] avons commencé à donner ce cours en septembre 1996. Nous l'offrons trois fois par an. Au moment où nous écrivons (2000), plus de 600 couples l'ont suivi. Nous avons maintes fois fait l'expérience que tous les couples peuvent en tirer profit à condition que les conjoints soient tous deux prêts à travailler ensemble à leur relation.

Nous avons conçu Elle & Lui de telle façon que d'autres couples puissent l'utiliser aussi bien pour un groupe que pour un ou deux couples dans une maison. Notre espoir et notre prière, c'est que de nombreux cours soient organisés afin qu'un couple, où qu'il soit, puisse trouver l'aide et l'encouragement dont il a besoin pour se construire.

## 2) A QUI S'ADRESSE LE COURS ?

Elle & Lui est conçu pour tout couple dont les conjoints veulent travailler ensemble à construire leur foyer. Parmi ceux qui ont suivi le cours, certains avaient moins de deux ans de mariage, d'autres plus de trente ans.

Même ceux qui forment un bon couple apprécient le cours et en tirent profit. Ceux qui sont en difficulté y trouvent de l'aide. Guidés de façon constructive, ils arrivent à rouvrir le dialogue entre eux. Des époux séparés, voire divorcés, utilisent le cours pour essayer de se remettre ensemble.

Tout en expliquant l'importance et la nature unique du mariage, nous acceptons les concubins s'ils vivent ensemble depuis un certain temps. A ceux qui sont ensemble depuis moins de deux ans et qui songent au mariage, nous préconisons de suivre une préparation au mariage.

Même si le cours s'appuie sur les principes chrétiens et qu'il est organisé par des chrétiens, il convient parfaitement à ceux qui ne sont pas dans la foi ou ne fréquentent pas d'église. A la session 3, lorsque nous expliquons qu'il est vital de mettre Dieu au cœur du couple, nous nous servons de notre expérience personnelle.

Ceux qui ne sont pas dans la foi sont souvent attirés par ce qu'ils entendent. Nous ne leur demandons jamais de dire ou faire quoi que ce soit qui serait en conflit avec leurs croyances personnelles.

Pour certains, c'est leur premier contact avec la foi et nous les invitons à continuer dans le même état d'esprit en suivant ensemble un cours Alpha.

(note : le cours Alpha est une introduction à la foi chrétienne, comprenant 15 leçons pratiques en 10 soirées et un week-end.)

### 3) QUELQUES PRÉCISIONS SUR LE COURS

Sa durée. Le cours se donne sur 7 soirées (8 si l'on compte le 'repas de clôture' – voir ci-dessous). Son efficacité est meilleure en ayant les 4 premières soirées sur 4 semaines consécutives, puis les 3 dernières à 2 semaines d'intervalle. Le cours s'étend ainsi sur une période suffisamment longue pour permettre de réels changements dans les relations, l'abandon des mauvaises habitudes et l'acquisition de bons comportements.

« A faire chez soi ». Dans l'intervalle entre deux sessions, les couples peuvent mettre en pratique ce qu'ils ont appris. Chaque session comporte des exercices à 'faire chez soi'. Nous encourageons les couples à les faire afin qu'ils continuent à dialoguer de façon constructive.

Le « repas de clôture ». La 8ème soirée, de préférence deux semaines après la session 7, est une soirée de détente à laquelle les participants invitent d'autres couples. Après avoir pris tranquillement le repas avec leurs invités, et avant qu'on ne serve le café, 3 ou 4 couples qui viennent de suivre le cours sont interviewés pour qu'ils expliquent en quoi leur relation conjugale en a bénéficié. Ensuite, tous écoutent un exposé qui traite des éléments de réussite pour un couple et donne une brève présentation du cours Elle & Lui. Une invitation au prochain cours est remise à tous les couples invités.

Le repas de clôture est pour tous – mariés ou personnes seules – une excellente occasion d'inviter des couples mariés à une soirée sympathique où ils entendent parler de Elle & Lui. On peut également organiser ce genre de soirée quelques semaines avant la première fois qu'on offre le cours afin de le faire connaître.

Le prix. Le prix global couvre les frais des repas et des manuels. Nous demandons aux participants de le régler au moment de leur inscription, ceci afin de ne pas avoir à le faire à chaque session, mais également afin d'inciter les participants à s'engager pour le cours entier. Si le prix global semble être un obstacle à l'inscription au cours, on peut envisager de recueillir la participation aux frais du repas sous forme de dons à l'arrivée des participants à chaque soirée.

Absences. Quand un couple ne peut pas assister à l'une des soirées, nous lui envoyons l'enregistrement de l'exposé. (L'organisateur du cours aura prévu à l'avance d'avoir les cassettes nécessaires.) L'argent versé pour le repas sert pour couvrir les frais de la cassette.

### 4) L'AMÉNAGEMENT DE LA SALLE (VOIR APPENDICE 1)

Une bonne organisation est indispensable pour la réussite du cours. L'attention portée aux détails donne aux participants l'impression que leur couple a une grande valeur et ils y sont très sensibles. Toute la décoration doit être faite avant l'arrivée des participants. Il faut créer une atmosphère chaleureuse et sympathique afin que les couples se détendent et se sentent à l'aise.

Il faut mettre une table près de la porte pour les inscriptions avec la liste des participants, les manuels et les badges nominatifs (si le nombre des participants les rend nécessaires).

Il faut prévoir de petites tables (1 par couple) avec nappes, serviettes et bougies. L'espace entre les tables doit être suffisant pour que chaque couple puisse parler librement sans que les autres entendent. Si le cours se fait dans une maison, on utilisera différentes pièces afin de préserver la confidentialité pendant le repas, et les moments où les couples sont à leur table pour les exercices.

Sur le devant de la salle, on dispose des chaises 2 par 2 où les couples se placent pour écouter les exposés.

Il faut prévoir un éclairage diffus (sauf pendant l'exposé) et un fonds musical pendant le repas, pendant les exercices et les conversations en couple. La sonorisation et la sélection des morceaux de musique doivent être faites de façon à ce que le volume varie peu et que la répartition du son dans la salle permette aux conjoints de s'entendre facilement sans que les autres les entendent (voir Appendice 2 pour la musique).

Il faut aussi une table pour la présentation des livres sur le couple dont nous recommandons la lecture. Le système le plus simple est de mettre à disposition un exemplaire de chaque livre pour consultation et un bulletin de commande. On relève les bulletins pour rassembler les commandes et rapporter les livres à la session suivante (voir Appendice 5 pour la liste des livres).

## 5) L'HORAIRE D'UNE SOIRÉE

La soirée, y compris le repas, peut durer jusqu'à deux heures et 45 minutes, mais on peut en diminuer la durée en raccourcissant les exposés.

L'accueil. L'un (au moins) des responsables accueillent les participants chaleureusement et leur remet leurs manuels. Si le cours a plus de 4 ou 5 couples, il faut prévoir des badges nominatifs. On leur sert une boisson froide sans alcool et on fait les présentations. Le premier soir, beaucoup ont de l'appréhension et ont besoin d'être rassurés.

Le repas. (30 à 40 minutes) Il contribue au succès de la soirée. On donne aux invités la possibilité d'avoir un repas en tête à tête ou de faire connaissance avec d'autres couples pendant un repas aux chandelles. On prévoit des tables de 2, de 4 ou de 6. Le service s'arrête après le plat principal parce que le dessert et le café sont servis plus tard dans la soirée.

Beaucoup de ceux qui ont suivi le cours disent qu'à cause du repas, ils avaient l'impression d'avoir passé une soirée spéciale en couple. Toutefois, s'il est impossible de préparer un repas, on peut donner le cours en offrant une boisson à l'arrivée et une pâtisserie au cours de la soirée (quand les couples sont à leur table).

Annonces et révision (pas plus de 10 minutes). On invite les participants à prendre place sur les chaises devant. Nous commençons par un rappel de la session précédente. A la session 1, chaque couple raconte à un autre couple comment ils se sont rencontrés et ce qui les a attirés (outre l'attrait physique). C'est la seule fois où nous leur demandons de dire quelque chose de personnel à une troisième personne. Nous soulignons que ce soit fait avec humour et sans gêner qui que ce soit. A partir de la session 2, chacun dit à son conjoint ce qu'il se rappelle de la session précédente et ce qui lui a paru le plus important.

L'exposé (30 à 60 minutes). Nous commençons par une histoire drôle et nous entrecoupons l'exposé de moments de discussion en couple, parfois à l'aide d'un exercice. (Ces interruptions durent de 3 à 10 minutes et les participants restent à leurs places.)

Le témoignage (5 minutes). Généralement, un couple qui a suivi le cours témoigne de l'impact que la session présente a eu sur leur vie conjugale. La première fois qu'on donne le cours, on peut utiliser le témoignage enregistré sur la vidéo.

Par couple (30 à 40 minutes). Les couples reviennent aux petites tables où ils ont pris le repas, mais chaque couple doit avoir sa table et se trouver en tête à tête. On met un fonds musical. Les couples font les exercices qui leur ont été expliqués : chaque conjoint écrit ses réponses sur son manuel, puis en discute avec l'autre. L'équipe de service sert le café et le dessert aussi vite que possible afin de laisser les couples seuls. Comme les exercices soulèvent des questions très personnelles qui peuvent susciter beaucoup d'émotions, il est indispensable de respecter la confidentialité.

Conclusion et prière de clôture (10 à 40 minutes). Certains soirs, les participants restent à leurs tables, tandis que d'autres soirs, on leur demande de revenir sur le devant pour l'enseignement final. Tout dépend du sujet. Quand les questions ont provoqué des réactions douloureuses, il est préférable de laisser les couples à leurs tables (sauf bien sûr s'ils sont dans d'autres pièces) afin qu'ils ne se sentent pas le point de mire en revenant sur le devant.

L'un des responsables termine par une courte prière. A partir de la session 3, on donne aux participants la possibilité de prier en couple l'un pour l'autre, ou bien d'exprimer leur soutien mutuel avant la prière de clôture.

## ***B : ORGANISATION D'UN COURS***

### **1) QUI PEUT DIRIGER UN COURS ?**

Il faut que ce soit un couple chrétien mûr ayant à cœur d'aider des couples à se construire et de la compassion envers ceux qui sont en difficulté. Le couple devrait avoir l'accord des responsables de l'église. Il est nécessaire d'avoir l'expérience de conduire des groupes et d'être prêts à parler librement de notre propre vie conjugale.

Il est indispensable que le couple ait lui-même suivi le cours, fait les exercices en couple, discuté de toutes les questions abordées et qu'il s'efforce d'appliquer les principes enseignés dans le cours. Notre recommandation est de faire le cours avec un ou 2 couples que vous connaissez bien. Le couple s'engage à continuer à construire son propre foyer et à rester ouvert vis à vis d'un autre couple. Il ne doit rester aucun point majeur à résoudre dans le couple.

En dirigeant le cours, les responsables voient souvent leur couple se fortifier parce qu'ils revoient d'importants principes et qu'ils travaillent ensemble. Cependant, il n'est pas rare qu'ils subissent de fortes pressions. C'est pourquoi il est indispensable qu'ils s'entourent de personnes qui prient pour eux et vers qui ils peuvent se tourner pour être encouragés et soutenus.

Le couple a aussi besoin de se faire accompagner par des couples chrétiens mûrs qui pourront apporter une aide à ceux qui en feront la demande. Il faut que les couples accompagnateurs aient eux-mêmes suivi le cours. Ils peuvent aussi donner un témoignage pendant l'une ou l'autre des sessions, ce qui permettra aux participants de mieux les connaître. En parlant avec un couple participant, le couple accompagnateur a pour but d'aider les conjoints à appliquer à leur situation personnelle les principes enseignés dans le cours.

## **2) AIDE PROFESSIONNELLE**

Il faut que les responsables sachent reconnaître quand les problèmes rencontrés par certains participants dépassent leur expérience ou leur compétence. Ils doivent alors leur recommander de rechercher une aide professionnelle. Ce peut être le cas pour des personnes ayant subi des abus pendant leur enfance ou rencontrant de graves problèmes sexuels.

## **3) PRÉVOIR UNE ÉQUIPE DE SERVICE**

L'équipe de service s'occupe de tout ce qui concerne le cours, en particulier :

- l'aménagement de la salle
- la préparation du souper
- l'accueil des participants
- le service du repas
- desservir les tables et faire la vaisselle
- préparer les tables pour les exercices
- entretenir les bougies
- servir le café et le dessert
- le fonds musical

Le nombre de personnes nécessaire pour l'équipe de service dépend du nombre des participants. Toutefois, même avec 2 ou 3 couples, il est préférable que les responsables se fassent aider afin qu'ils puissent donner toute leur attention aux participants.

Quand on donne le cours pour la 2ème fois, et bien sûr, par la suite, on peut demander à des participants aux cours précédents de venir aider pour une soirée ou davantage. Beaucoup de couples sont contents de rendre en quelque sorte un peu de ce qu'ils ont reçu et d'avoir l'occasion de réentendre certains enseignements.



## 4) MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Le Manuel du Responsable
- Le Manuel du Participant : un exemplaire par personne (2 par couple)
- Une série de cassettes vidéo des enseignements du cours
- Des copies des cassettes pour ceux qui sont absents à une soirée
- Le livre 'Elle & Lui - Un couple, ça se construit !' de Nicky et Sila Lee
- Des CD ou cassettes de musique (voir Appendice 2)
- Des petites tables et des chaises
- Des nappes, des serviettes, des bougies, de la décoration pour les tables
- Tout ce qu'il faut pour préparer un repas, des boissons chaudes
- Un rétroprojecteur (pas indispensable, mais utile pour montrer les illustrations du manuel en grand)
- Un pupitre ou un support pour l'orateur

## 5) PRÉPARATION POUR DIRIGER UNE SOIRÉE

Si le groupe est petit, il est possible de donner le cours à l'aide des cassettes. Il suffit d'arrêter la cassette pour laisser aux participants le temps de faire les exercices (voir horaire de chaque soirée).

Si vous donnez vous-même l'enseignement, préparez-vous au moins une semaine à l'avance. (Les notes pour l'orateur sont disponibles sur CD-Rom. Vous pouvez les adapter en ajoutant des illustrations personnelles, ou les raccourcir.)

Il est préférable de se préparer en couple.

- Commencez par la prière.
- Ecoutez l'enregistrement pour la soirée et lisez les chapitres correspondants dans le livre 'Un couple, ça se construit !'
- Discutez en détail du programme de la soirée et des questions que vous vous posez.
- Décidez qui de vous 2 fera telle ou telle partie.
- Discutez de ce que vous allez partager de votre expérience personnelle.
- Adaptez les notes pour l'orateur (si vous utilisez le CD-Rom) en ajoutant vos illustrations personnelles.
- Préparez ce que vous allez dire ensemble et mettez-vous d'accord sur ce qui sera dit. Ne parlez pas de ce qui pourrait humilier, irriter ou attrister votre conjoint.
- Assurez-vous d'avoir bien assimilé le contenu du cours ainsi que les exercices.

Si un autre couple qui a déjà suivi le cours doit donner un témoignage, il est utile de les aider à se préparer. Le but principal du témoignage est d'illustrer par l'expérience personnelle ce que peut apporter la session. Le témoignage durera 5 minutes : l'interview permet au responsable de guider ce qui est dit et d'en limiter la durée si c'est nécessaire. Il faut que les deux conjoints parlent. Pendant la préparation, il vous faut découvrir quelle différence la session a faite dans leur couple. Pendant l'interview, leur poser des questions qui rendront le témoignage personnel et utile pour les autres. (Un peu d'humour rend service !) Nous vous suggérons des questions comme :

- Quand vous avez commencé le cours, quelle était, selon vous, la situation de votre couple ?
- Que s'est-il passé pendant cette session ?
- En quoi votre couple est-il différent depuis ce moment-là ?

## 6) FEEDBACK

Nous avons créé un questionnaire que nous distribuons à la dernière soirée (voir Appendice 4).

Son utilité est double :

Pour les participants, c'est une révision du cours

Pour les organisateurs, c'est un moyen de voir comment améliorer le cours.

## 7) COMMENT FAIRE CONNAÎTRE LE COURS

Il faut faire disparaître la honte associée à l'idée de suivre un cours sur le mariage. Ce n'est ni un aveu d'échec, ni une indication de problèmes dans le couple. De même que beaucoup de personnes de nos jours suivent des cours pour améliorer leur savoir-faire en mécanique, en informatique ou d'autres sujets, on peut aussi vouloir ajouter un plus à son couple.

On peut organiser le cours dans l'église ou dans son quartier. Quel que soit le cadre, le message reste le même : 'Elle & Lui s'adresse à tout couple marié qui veut le meilleur pour sa vie conjugale. Bien que basé sur des principes chrétiens, il convient parfaitement à ceux qui n'ont pas la foi ou ne vont pas à l'église. Il apporte aux conjoints des savoir-faire pour grandir ensemble et approfondir leur intimité. Et en plus, il se fait dans la joie !'

Il faut insister sur le fait que nous ne demandons jamais aux conjoints de révéler quoi que ce soit à une tierce personne, mais que, par contre, il leur est demandé de se parler entre eux dans le couple.

Il est avantageux de donner le cours 2 ou 3 fois par an parce que la plupart des participants viennent à cause de la recommandation de couples qui viennent de suivre le cours.

Après le premier cours, on peut faire témoigner un couple qui l'a suivi afin de stimuler l'intérêt. Il est important de rendre le témoignage personnel en posant des questions comme :

Qu'est-ce qui vous a amené à suivre le cours ?

Que s'est-il passé pour vous pendant le cours ?

Quelle différence le cours a-t-il fait pour votre couple ?

Faites un planning pour la publicité de votre cours . Au moins 8 semaines à l'avance, faites imprimer des invitations (voir modèle en Appendice 3).

Encouragez les gens à en donner à leurs amis et connaissances. Demandez qu'une annonce soit faite dans l'église et si possible, dans d'autres églises. Pensez aux petites annonces dans les journaux locaux, les cabinets de médecins, etc. si vous êtes prêts à toucher un public plus large.

Vous pouvez aussi organiser un repas (voir partie A, dans paragraphe 3, le « repas de clôture ») avant le premier cours.

## 8) INSCRIPTION DU COURS

Si vous planifiez d'organiser un cours Elle & Lui, nous serions très reconnaissant que vous le mentionnez auprès de:

### Pour la Suisse:

Alphalive Suisse romande  
Le Croset  
CH 1180 Bugnax-sur-Rolle  
Tél.: +41 21 825.20.60  
Fax: +41 21 825.23.35  
Mobile: +41 79 524.82.30

E-mail: [sr@alphalive.ch](mailto:sr@alphalive.ch)  
[www.alphalive.ch](http://www.alphalive.ch)  
[www.camescape.com](http://www.camescape.com)

### Pour la France:

Alpha France  
BP 18, Rue Carnot 1  
F 78780 Maurecourt  
Tél.: +33 (1) 39 70 51 14  
Fax: +33 (1) 39 70 41 03

E-mail: [contact@alpha-france.org](mailto:contact@alpha-france.org)  
[www.coursalphafrance.org](http://www.coursalphafrance.org)

# C : VUE D'ENSEMBLE ET HORAIRE DE CHAQUE SOIRÉE

## SESSION 1

## POSER DE BONS FONDEMENTS

### 1) VUE D'ENSEMBLE

Il faut entretenir l'intimité du couple. Il est essentiel de mettre du temps à part pour le couple, et de comprendre les besoins de l'autre. Cette session amène les participants à examiner les conséquences de leur rythme de vie sur leur couple et à apprendre davantage sur les besoins et les attentes de l'autre.

### 2) MATÉRIEL

Vidéo "Elle & Lui", session 1

Livre "Elle & Lui", session 1

### 3) CHECK-LIST

- un manuel pour chaque participant
- fond musical
  - pendant le repas
  - pendant les exercices aux tables
  - à la fin
- badges avec les noms
- rétroprojecteur

- transparents de la 'roue du mariage' et des exercices 1 et 2 agrandis
- boissons froides
- le repas
- thé, café, dessert
- tables, nappes, chaises
- serviettes, bougies et bougeoirs
- quelques stylos
- table de livres
- pupitre pour l'orateur
- carafe d'eau, verre et plateau pour l'aide visuelle (seulement session 1)
- liste de présence des participants

#### 4) **HORAIRE**

- A partir de 18 h 30 **Soyez prêts !**  
(Le premier soir, les invités arrivent souvent en avance !)  
Accueil et boissons froides
- 19 h 00 **Repas**
- 19 h 35 Inviter les participants à venir prendre place sur le devant
- 19 h 40 **Accueil, annonces et ... détendre l'atmosphère**
- Pensez à écrire votre nom sur votre manuel
  - A tout moment pendant le cours, n'hésitez pas à venir nous trouver si quelque chose ne va pas. Un couple (ou nous-mêmes) se fera une joie de vous aider en privé.
  - N'oubliez pas de nous signaler s'il y a des sessions auxquelles vous ne pourrez pas assister. Nous vous fournirons l'enregistrement de la soirée.
  - Détendez-vous ! On ne vous obligera jamais à parler de votre vie privée à qui que ce soit, sauf pour l'exercice qui va suivre.
  - Pour rire un peu, racontez à un autre couple votre première rencontre et ce qui vous a tout d'abord attiré chez l'autre (outre le physique !)

- 19 h 45 **Exposé : Qu'est-ce que le mariage ?**
- 20 h 10 **Témoignage**
- 20 h 15 **Exercice : Evaluation de votre couple**  
(chaque couple se rend à sa table)
- 20 h 45 Annoncer qu'on reprend dans 5 minutes
- 20 h 50 **Exposé : Mettre du temps à part pour être ensemble**
- 21 h 05 En couple, racontez à votre conjoint ce que vous trouvez être les meilleurs moments de votre vie à deux
- 21 h 10 **Exposé : Prendre soin de l'autre**
- 21 h 20 **Exercice : 'Me connaître, te connaître'**  
(Les participants restent sur le devant)
- 21 h 30 **Conclusion**
- Combien ont choisi les mêmes désirs que leur conjoint ?
  - Combien ont deviné les désirs de leur conjoint ?
  - Expliquer les exercices 'à faire chez soi' et encourager les participants à les faire.

Terminer éventuellement par une courte prière :

*'Merci, Seigneur, car tu es le Dieu de l'amour, le Dieu qui a créé le mariage pour nous. Merci parce que tu nous a conçus pour que nous ayons des relations proches et intimes. Merci de nous avoir donné un conjoint afin que nous apprenions à nous aimer. Aide-nous, s'il te plaît, à grandir dans notre compréhension mutuelle. Aide-nous à reconnaître les besoins de notre conjoint. Puis, nous te prions de nous révéler de nouvelles façons de répondre à ces besoins afin que chaque couple puisse grandir dans la compréhension et l'amour. Seigneur, ouvre nos cœurs les uns envers les autres et envers toi. Amen.'*



# L'ART DE LA COMMUNICATION

## 1) VUE D'ENSEMBLE

Pour construire un foyer solide, l'art de l'écoute est indispensable. Les participants apprennent à communiquer ce qu'ils ressentent et à s'écouter réellement.

## 2) MATÉRIEL

Vidéo "Elle & Lui", session 2  
Livre "Elle & Lui", session 2

## 3) CHECK-LIST

comme pour session 1

- quelques manuels en plus
- le sujet que l'un des responsables va utiliser pour la démonstration d'une écoute efficace
- 2 chaises pour la démonstration par les responsables
- un mouchoir ou autre objet pour la démonstration

## 4) HORAIRE

A partir de 18 h 45 **Accueillir** les participants et offrir une boisson froide

19 h 00 **Repas**

19 h 35 Inviter les participants à venir prendre place sur le devant

## Annonces et Révision

- N'oubliez pas d'apporter votre manuel à chaque session (Nous en avons quelques-uns de plus en cas d'oubli)
- Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter
- Si vous manquez une session, vous pouvez avoir la K7

## Révision de la session 1

- Mettre en priorité du 'temps pour notre couple'
- Chercher à répondre aux désirs de notre conjoint
- Ne pas supposer qu'ils sont les mêmes que les nôtres, ni que nous les connaissons. Il faut se les dire!
- Sans regarder dans votre manuel, dites à votre conjoint les 3 désirs qu'il avait marqués en priorité dans l'exercice 'Me connaître, te connaître' pour voir si vous vous en souvenez

19 h 45 **Exposé** : *Introduction. Communiquer efficacement. L'importance de s'exprimer. L'importance d'écouter.*

20 h 00 **Exercice 1** : 'L'importance de l'écoute'  
Chaque couple reste sur le devant et discute des questions posées.

Recueillir des réponses brèves à l'exercice 1 de la part de tout le groupe

20 h 05 **Exposé** : *Obstacles à l'écoute* (20 min)

20 h 20 **Exercice 2** : 'Un souvenir mémorable'  
(Les couples restent sur le devant)

20 h 30 **Exposé** : Quelques principes pour écouter efficacement

20 h 35 Démonstration par les responsables d'une écoute efficace.

- Avant la soirée, l'un d'entre vous a pensé à un problème dont vous n'avez pas discuté jusqu'ici. (Ne prenez pas un sujet trop douloureux ou gênant pour votre conjoint)

- celui qui expose son problème tient son mouchoir.

- En utilisant les 5 principes pour écouter efficacement, démontrer devant tout le groupe.

20 h 45 **Témoignage**

20 h 50 **Exercice 3** : 'Ecouter efficacement'  
(Les couples vont à leurs tables)

21 h 25 **Conclusion.**  
(Les couples restent à leurs tables)

- Demander ce qu'ils ont ressenti quand leur conjoint les écoutait.
- Demander si c'était dur de ne pas interrompre ni de donner des conseils.

21 h 35 Programmez le temps que vous mettez à part pour votre couple.

21 h 38 Prière finale facultative

*'Seigneur, nous te remercions parce que nous pouvons t'ouvrir nos cœurs et que tu nous écoutes toujours. Aide-nous à exprimer nos sentiments et à savoir écouter afin que nous puissions grandir dans notre compréhension et notre soutien mutuels. Amen.'*

## **LA RESOLUTION DES CONFLITS**

### **1) VUE D'ENSEMBLE**

Les problèmes peuvent aider un couple à se fortifier quand les conjoints y font face ensemble. Leur unité se renforce s'ils expriment leur appréciation mutuelle, s'ils reconnaissent leurs différences de tempérament et apprennent à négocier leurs désaccords et à prier l'un pour l'autre.

### **2) MATÉRIEL**

Vidéo "Elle & Lui", session 3  
Livre "Elle & Lui", session 3

### **3) CHECK-LIST**

comme pour session 1

- Manuels du participant supplémentaires
- Transparent de l'exercice 2 'Reconnaissons nos différences' en agrandissement (facultatif)

### **4) HORAIRE**

18 h 45 **Accueil** des invités, boissons froides

19 h 00 **Repas**

19 h 35 Inviter les participants à venir sur le devant

## Révision

- Parlez avec votre conjoint d'une circonstance au cours de la semaine écoulée où il a répondu à l'un de vos besoins vus dans la session 1, ex. 2 'Me connaître, te connaître'.

- 19 h 40 **Exposé** : *Exprimer notre estime à notre conjoint*
- 20 h 00 **Exercice 1** : *Exprimons notre estime de l'autre*
- 20 h 10 **Exposé** : *Reconnaître nos différences*
- 20 h 20 **Exercice 2** : *Reconnaissons nos différences*  
(Les couples restent sur le devant)
- 20 h 30 **Exposé** : Comment traiter nos zones de conflits
- 20 h 40 **Témoignage**
- 20 h 45 **Exercice 3** : *Changeons de comportement*  
(Les couples vont à leurs tables)
- 21 h 15 Avertir qu'il ne reste que 5 minutes
- 21 h 20 **Exposé** : *Apprendre à prier en couple*  
(les participants restent aux tables)
- 21 h 35 Inviter les conjoints à exprimer mutuellement leur soutien et / ou à prier l'un pour l'autre
- 21 h 40 Terminer par une courte prière

« *Et nous, nous avons connu l'amour que Dieu a pour nous, et nous avons cru à cet amour.* » (1 Jean 4.16)

*'Merci Seigneur que non seulement tu aimes chacun d'entre nous mais que tu nous connais intimement. Merci de ce que chaque personne présente ce soir est unique et que chaque couple vit une communion qui lui est particulière.*

*Remplis-nous de ton amour afin que nous soyons fortifiés dans l'amour que nous nous portons. Amen.'*

## SESSION 4

# LA PUISSANCE DU PARDON

### 1) VUE D'ENSEMBLE

Présenter ses excuses et pardonner sont essentiels pour restaurer la confiance et l'intimité quand des torts ont été faits. Cette session aide les couples à mettre cela en pratique, autant pour les blessures passées que celles du présent.

### 2) MATÉRIEL

Vidéo "Elle & Lui", session 4  
Livre "Elle & Lui", session 4

### 3) CHECK-LIST

comme pour session 1

- Manuels du participant supplémentaires
- Transparent de la maison de cartes, agrandissement du manuel (facultatif)

### 4) HORAIRE

- 18 h 45 **Accueil** des invités, boissons froides
- 19 h 00 **Repas**
- 19 h 35 Inviter les participants à venir sur le devant

### Révision

- Relire les points principaux des sessions 1, 2 & 3 donnés dans le manuel et faire le bilan en couples.

- 19 h 40 **Exposé** : *Comment l'intimité peut-elle se perdre ?  
Comment l'intimité peut-elle être restaurée ?*
- 1) Reconnaître les blessures
- 2) S'excuser
- 20 h 10 **Témoignage**
- 20 h 15 Expliquer l'exercice  
*'Reconnaître les blessures non guéries'*
- Courte prière (facultative) : « *Merci Seigneur de ce que tu nous donnes ton Esprit pour nous aider et nous guider.  
Nous prions que tu envoies ton Esprit pour nous rappeler ce que tu veux que nous discutons ce soir.* »
- 20 h 20 **Exercice** *'Reconnaître les blessures non guéries'* (à tables)
- 21 h 00 **Exposé** : *Comment l'intimité peut-elle être restaurée ?*
- 3) Le pardon
- 4) Repartir ensemble
- 21 h 25 Rappeler l'exercice à faire chez soi.  
Donner aux participants l'occasion d'exprimer leur soutien ou de prier en couples
- 21 h 30 Terminer par une courte prière :
- 'Seigneur, merci de ce que tu es prêt à nous pardonner. Merci de ce que tu nous donnes l'exemple et de ce que tu as payé le prix de notre pardon.*
- Aide-nous, je t'en prie, à nous pardonner réciproquement comme tu nous as pardonné. Grâce à ton amour pour nous, guéris notre couple là où nous nous sommes fait du mal. Amen.'*

## PARENTS ET BEAUX-PARENTS

### 1) VUE D'ENSEMBLE

Aider les couples à réaliser en quoi leur relation de couple est affectée par leur vécu familial. Egalement à établir de bonnes et saines relations avec leurs parents, beaux-parents et famille élargie.

### 2) MATÉRIEL

Vidéo "Elle & Lui", session 5  
Livre "Elle & Lui", session 5

### 3) CHECK-LIST

comme pour session 1

- Manuels du participant supplémentaires
- Transparents des 4 étapes de la croissance, et agrandissement de l'exercice (facultatif)

### 4) HORAIRE

- 18 h 45 **Accueil** des invités, boissons froides
- 19 h 00 **Repas**
- 19 h 35 Inviter les participants à venir sur le devant

## Révision

- Relisez les points principaux des sessions antérieures donnés dans votre manuel. Dites à votre conjoint : ‘Tu es doué pour...’ ou ‘je dois...’, mais pas ‘tu dois’.

- 19 h 40 **Exposé** : *Introduction. La croissance*
- 19 h 55 **Exposé** : *Créer de saines relations familiales (points 1 à 5)*
- 20 h 15 Inviter les couples à revoir ces 5 principes.
- Discutez des points qui vous semblent le plus appropriés à votre couple dans vos efforts pour créer de saines relations avec vos parents et beaux-parents.
- 20 h 20 **Exposé** : *Créer de saines relations familiales (point 6)*
- 20 h 30 **Témoignage.**
- 20 h 35 Expliquer l'exercice
- 20 h 40 **Exercice** : ‘*Repensons à notre milieu familial*’(aux tables)
- 21 h 10 **Exposé** : *Guérison des blessures provenant de l'enfance*
- Faire une prière pour aider les participants à exprimer leur pardon envers leurs parents et pour demander à l'amour de Dieu de guérir les blessures du passé.
- 21 h 25. Donner aux participants l'occasion d'exprimer leur soutien ou de prier en couples (5 minutes)
- 21 h 30. Terminer par une courte prière

## SESSION 6

# LA SEXUALITE

### 1) VUE D'ENSEMBLE

Un couple doit s'occuper de son intimité sexuelle et la développer. Les participants sont encouragés à communiquer sur le sujet, à exprimer leurs attentes et leurs déceptions et à reconnaître là où ils doivent changer. Les responsables qui traitent ce sujet doivent pouvoir en parler sans gêne et avec une pointe d'humour. Cette attitude aidera les invités à être ouverts dans leur couple.

### 2) MATÉRIEL

Vidéo “Elle & Lui”, session 6  
Livre “Elle & Lui”, session 6

### 3) CHECK-LIST

comme pour session 1

- Manuels du participant supplémentaires
- Invitations au repas de clôture

### 4) HORAIRE

- 18 h 45 **Accueil** des invités, boissons froides
- 19 h 00 **Repas**
- 19 h 35 Inviter les participants à venir sur le devant (Poser une invitation pour le repas de clôture sur chaque chaise et en mettre d'autres à disposition).



## Annonces

- Encourager les couples à inviter au repas de clôture des amis qui pourraient s'intéresser au prochain Elle & Lui.
- Expliquer ce qui se passera au repas de clôture.

## Révision

Parlez en couple de ce qui vous a paru le plus important dans la session précédente au sujet des parents et beaux-parents.

- 19 h 40 **Exposé** : *Introduction - L'importance de la communication*
- 20 h 05 Prenez quelques minutes pour demander à votre conjoint ce qui lui a paru le plus important jusqu'ici dans cette session.
- 20 h 10 **Exposé** : *L'importance de la tendresse. L'importance de nos réactions. L'importance d'être romantique*
- 20 h 25 Racontez à votre conjoint les moments que vous avez trouvé très sentimentaux dans votre relation, avant le mariage ou depuis.
- 20 h 30 **Exposé** : L'importance de l'anticipation et de la variété
- 20 h 40 **Témoignage**
- 20 h 50 **Exercice** : *'Parlons sexualité'* (aux tables)
- 21 h 30 Conclusion. Comment protéger notre couple.
- 21 h 40 Donner aux participants l'occasion d'exprimer leur soutien ou de prier en couples
- 21 h 45. Prière de clôture

## SESSION 7

# L'AMOUR EN ACTION

### 1) VUE D'ENSEMBLE

Il y a 5 façons d'exprimer l'amour : par les paroles, les cadeaux, le toucher, les moments de qualité, les services rendus. Les participants découvrent quelle expression parle le mieux à leur conjoint et comment l'utiliser.

### 2) MATÉRIEL

Vidéo "Elle & Lui", session 7  
Livre "Elle & Lui", session 7  
Livre "Les Langages de l'Amour", Gary Chapman

### 3) CHECK-LIST

comme pour session 1

- Manuels du participant supplémentaires
- Questionnaire (un par participant)
- Invitations au repas de clôture
- Invitations au prochain cours Elle & Lui
- Cadeaux pour l'équipe de service

### 4) HORAIRE

- 18 h 45 **Accueil** des invités, boissons froides
- 19 h 00. **Repas**
- 19 h 35. Inviter les participants à venir sur le devant (Poser un questionnaire sur chaque chaise).

## Révision

- Demander aux participants de remplir le questionnaire. Ils le complèteront à la fin de la soirée.

19 h 45

## Annonces

- Remercier l'équipe de service (petits cadeaux?).
- Recommander les livres qui peuvent être utiles pour continuer ce qui a été commencé par ce cours
- Encourager ceux qui ont encore des problèmes soulevés pendant les sessions à rechercher de l'aide auprès de conseillers compétents.
- Rappeler le repas de clôture et les invitations à donner.
- Rappeler de prendre des invitations pour le prochain cours (surtout si vos amis ne viennent pas au repas de clôture)

19 h 50

**Exposé :** *Introduction – 1. Les paroles valorisantes – 2. Les cadeaux – 3. Le toucher physique*

20 h 20

Prendre quelques minutes pour parler en couple de ces 3 langages de l'amour

20 h 25

**Exposé :** *– 4. Les moments de qualité – 5. Les services rendus*

20 h 35

## Témoignage

20 h 40

Expliquer l'exercice (5 minutes).

20 h 45

**Exercice :** *Découvrez votre (vos) langage(s) d'amour et celui (ceux) de votre conjoint. (aux tables)*

21 h 15

Demander aux participants de finir de répondre au questionnaire.

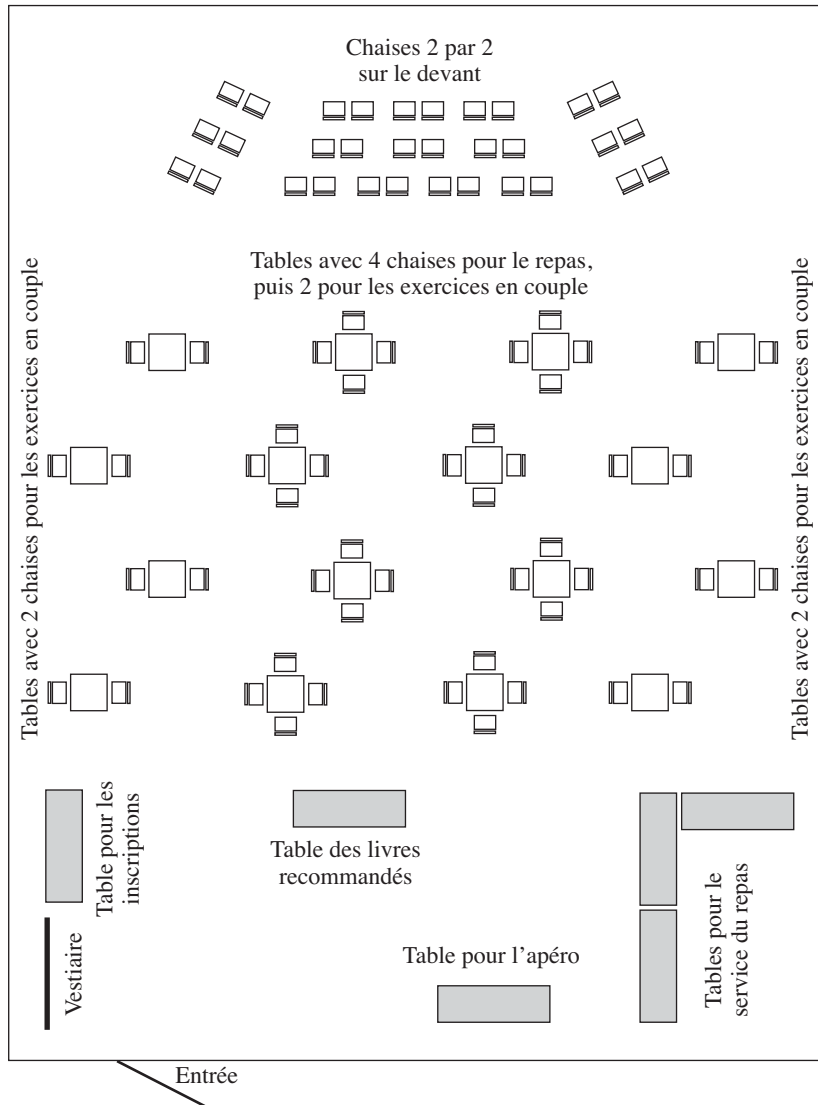
21 h 30

## Prière de clôture

Relever les questionnaires avant le départ des participants

# APPENDICES

**EXEMPLE D'AMÉNAGEMENT DE LA SALLE**



**FONDS MUSICAL**

La sonorisation et la sélection des morceaux de musique doivent être faites de façon à ce que le volume varie peu. Sinon, quand le volume est faible, on entendra ce que les participants se disent en couple et quand le volume est fort, ils ne s'entendront pas parler. Si possible, choisir des morceaux de musique soit classique, soit contemporaine, qui conviennent à l'atmosphère de la session et aux exercices proposés.

Pendant la conclusion de la soirée, on mettra la musique en sourdine puisque, à partir de la session 3, on donne aux participants la possibilité de prier en couple.

## INVITATION AU COURS

# ELLE & LUI

*un couple ça se construit !*

### QU'EST-CE QUE LE COURS ELLE & LUI ?

Essentiellement pratique, le cours veut donner à tout couple marié les clés nécessaires pour construire un bon foyer pour la vie.

Au cours des 7 soirées passées ensemble, les conjoints parlent de questions qu'on laisse de côté dans la bousculade de la vie quotidienne.

Les sujets abordés incluent : reconnaître les besoins de l'autre, apprendre à communiquer plus efficacement, résoudre les conflits, guérir des blessures passées, découvrir ce qui procure à l'autre le sentiment d'être aimé, les relations avec parents et beaux-parents, les relations sexuelles, prendre du temps pour l'autre et savoir s'amuser ensemble.

La vie privée du couple est toujours respectée. Il n'y a pas de discussions de groupes, et il n'est jamais demandé aux couples de parler de leur relation à une tierce personne.

### COMMENT LE COURS SE PASSE-T-IL ?

Chaque soirée débute par un repas aux chandelles pris en tête à tête. Des exposés traitent

des divers sujets et sont suivis de temps de discussion et d'application en privé dans chaque couple.

Dans une ambiance sympathique, chacun se sent libre et détendu.

### A QUI S'ADRESSE-T-IL ?

A tous les couples mariés qui veulent établir des relations solides et saines, particulièrement

- ceux qui veulent un plus dans leur foyer
- dans les cinq premières années de mariage
- à des périodes critiques comme la naissance d'un enfant, un changement professionnel, des enfants adolescents, le 'nid vide'
- ceux qui rencontrent des difficultés

Même si le cours s'appuie sur les principes chrétiens, il est très profitable aussi bien aux chrétiens qu'à ceux qui ne sont pas dans la foi ou ne fréquentent pas d'église.

### COMBIEN COÛTE-T-IL ?

Le prix global couvre les frais des repas et des manuels.

## Fiche d'inscription

Nom et prénoms \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Comment avez-vous entendu parler du cours ? \_\_\_\_\_

Depuis combien de temps êtes-vous mariés ? \_\_\_\_\_

Etes-vous membres d'une église ? \_\_\_\_\_ Si oui, laquelle ? \_\_\_\_\_

Ci-joint paiement inclus : \_\_\_\_\_

Au plaisir de vous rencontrer.

Sur une feuille à part, donner les dates et les titres des sessions.

Adresse du lieu du cours et/ou  
de l'organisateur(s)

...

...

...

Nous avons le plaisir de vous inviter au cours

# ELLE & LUI

dirigé par

Paul et Geneviève Marsh

**Le repas est à 19 h 00**

salle de la Rivière à Nyon

Mardi	25 sept	Poser de bons fondements
Mardi	1 oct	L'art de la communication
Mardi	8 oct	La résolution des conflits
Mardi	15 oct	La puissance du pardon
Mardi	29 oct	Parents et beaux-parents
Mardi	12 nov	La sexualité
Mardi	26 nov	L'amour en action
Mardi	10 déc	Repas de clôture

Prix global : F ...-

(par couple, couvre les repas et le matériel)

**L'inscription est obligatoire**

Régler par chèque à l'ordre de...

Dans l'attente de vous voir le 1er octobre

## QUESTIONNAIRE SUR LE COURS

Nous vous remercions de prendre un moment pour remplir ce questionnaire avec soin. Vos réponses, qui resteront confidentielles, nous aideront à améliorer le cours.

Nom et prénom (ou anonyme si vous préférez) : \_\_\_\_\_

Nombre d'années de mariage : \_\_\_\_\_

1. Comment avez-vous entendu parler du cours Elle & Lui ?

\_\_\_\_\_

2. Avant de suivre le cours, aviez-vous des problèmes dans votre couple ?

\_\_\_\_\_

Dans l'affirmative, pouvez-vous préciser lesquels ?

\_\_\_\_\_

3. En quoi le cours vous a-t-il aidés dans votre couple ?

\_\_\_\_\_

4. Quels sont les points les plus importants que vous avez appris ?

\_\_\_\_\_

5. Qu'avez-vous le plus apprécié ?

\_\_\_\_\_

6. Qu'avez-vous trouvé difficile pendant le cours ?

\_\_\_\_\_

7. Avez-vous réussi à faire les exercices à la maison ? Si oui, en quoi vous ont-ils été utiles ?

\_\_\_\_\_

8. Avez-vous réussi à mettre du temps à part pour votre couple dans vos emplois du temps hebdomadaires pendant la durée du cours ? \_\_\_\_\_

Dans l'affirmative, ce temps s'est-il avéré utile ?

\_\_\_\_\_

Avez-vous l'intention de le maintenir dans l'avenir ?

\_\_\_\_\_

9. En quoi le cours pourrait-il être amélioré ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Date de la session	Titre de la session	Evaluez ce qu'elle vous a apporté 1 (pas grand-chose) à 5 (énormément)	Donnez les raisons
Mardi 25 sep	Poser de bons fondements	1 2 3 4 5	
Mardi 1 oct	L'art de la communication	1 2 3 4 5	
Mardi 8 oct	La résolution des conflits	1 2 3 4 5	
Mardi 15 oct	La puissance du pardon	1 2 3 4 5	
Mardi 29 oct	Parents et beaux-parents	1 2 3 4 5	
Mardi 12 nov	La sexualité	1 2 3 4 5	
Mardi 26 nov	L'amour en action	1 2 3 4 5	