



# TRAVERSER L'ÉPREUVE

Pour un échange en couple

## 1°) LES ÉPREUVES DU QUOTIDIEN

- Penses-tu que j'ai tendance à ronchonner ou à me plaindre, en particulier pour des détails de la vie quotidienne ?
- Comment pouvons-nous nous aider à progresser dans la patience ?
- A ton avis, qu'est-ce qui peut nous aider, en couple et en famille, à mieux accueillir difficultés, frustrations, contrariétés, échecs, ... et à les vivre non dans l'amertume ou la rancœur mais en les unissant aux souffrances de Jésus ?
- Est-ce que nous mettons tout en œuvre pour ne pas nous exposer à l'usure du temps : attention à exprimer concrètement mon amour pour l'autre (paroles valorisantes, moments de qualité, cadeaux, services rendus, toucher physique,...) ?
- Quels moyens mettre en œuvre pour éviter une "éclipse sentimentale" ? Que faire pour être attentif à la présence de Dieu et de son amour dans notre vie quotidienne ?
- Le spirituel a-t-il une place suffisante dans notre vie personnelle, conjugale, familiale ou bien laissons-nous s'installer une certaine tendance à la facilité, au laisser-aller ?
- Quelle place donnons-nous à l'effort et au renoncement dans notre propre vie et dans l'éducation que nous donnons aux enfants ?
- Avons-nous tendance à éliminer la croix de notre vie ?

## 2°) SE PRÉPARER À L'ÉPREUVE

- Puisque l'épreuve est souvent le lieu où se révèle à l'extérieur ce qui est à l'intérieur, comment pouvons-nous travailler ces qualités intérieures qui peuvent nous aider à surmonter une éventuelle épreuve ?
- Comment toujours recentrer notre amour (on n'épouse pas tel poste professionnel, telle qualité physique... mais telle personne) ?
- Penses-tu que nous nous donnons assez les moyens d'avoir du recul pour relire notre vie et grandir dans cette attitude de foi qui nous fait regarder notre vie autrement ?
- Comment nous préparons-nous aux différentes étapes de notre vie personnelle (crise de milieu de vie...), conjugale et familiale (autonomie des enfants, ...) ?
- Comment envisageons-nous notre bonheur et notre avenir ? Sommes-nous prêts à ce que notre projet de vie à deux soit totalement modifié (par les circonstances...) ?
- Comment développer une attitude d'écoute afin que l'autre (conjoint, enfant, ...) ? n'ait pas peur de venir me parler, s'ouvrir de son épreuve en cas de coup dur.

## 3°) APPRENDRE À CONSENTIR DES DEUILS

- Comme les Hébreux qui ont dû faire leur deuil des oignons d'Égypte, notre vie est faite d'une multitude de deuils grands et petits. Ai-je appris à faire le deuil de mon idéal (par rapport à moi-même ou aux autres) ?
- Est-ce que j'apprends à accepter mes limites (ou celles des autres), mes déceptions, ... sans toutefois les vivre avec amertume comme des frustrations ?
- Quand des événements de notre vie (accident, maladie grave, ...) font que notre vie ne sera jamais plus comme avant, est-ce que j'accepte d'ouvrir une nouvelle page ?
- Comment apprenons-nous à accueillir la réalité telle quelle est : mon conjoint avec ses limites ou sa maladie, nos enfants dans leur diversité, mes parents et beaux-parents, situation professionnelle et financière, ... ?

#### 4°) SE SOUTENIR MUTUELLEMENT EN TEMPS D'ÉPREUVE

- M'arrive-t-il de céder à la tentation de la fuite quand je me sens démuni pour aider l'autre ?
- Est-ce que je cultive une bonne image de mon conjoint devant mes enfants et mon entourage, notamment dans des situations de fragilité (chômage, maladie, ...) ?
- Est-ce que j'ai la volonté de "mettre ma susceptibilité dans ma poche" quand l'autre est désagréable en raison de sa souffrance ?
- Suis-je prêt à lire dans cette agressivité la souffrance qui la motive ?
- Est-ce que je suis davantage attentif à écouter ce que l'autre vit intérieurement plutôt que de lui proposer des solutions toutes faites ?
- Comment puis-je me rendre accessible à l'aide de l'autre quand je suis dans l'épreuve (encouragements, remerciements, ...) ?
- Est-ce que je suis attentif à ne pas couper les relations avec l'entourage par honte... ?
- Dans les moments d'épreuve qui nous touchent directement tous les deux (notamment ce qui concerne les enfants), quels moyens prenons-nous pour que cette épreuve soit l'occasion d'une communion plus profonde qui ne soit pas un enfermement à deux ?
- Avons-nous le courage et l'humilité de recourir à une tierce personne (conseiller conjugal, pasteur, ami, ...) ainsi qu'aux moyens spirituels (prière, bible, réconciliation...)... ?
- Est-ce que, mutuellement, nous nous portons vers le haut ou est-ce que, au contraire, nous nous entraînons dans la voie de la plainte, de la revendication, de la critique, de la médisance, ... entre nous, devant les enfants, les amis... ?

#### 5°) FAIRE MÉMOIRE DE L'HEUREUSE ISSUE DES ÉPREUVES PASSÉES

L'un des moments fondateurs du peuple de Dieu est l'exode où il a expérimenté combien Dieu s'était montré proche et avait pris soin de lui. Dans toute son histoire, le peuple de Dieu a eu à cœur de faire mémoire de la façon dont Dieu l'a sorti de l'épreuve.

- Savons-nous faire mémoire dans l'action de grâces et la louange des moments où nous avons été délivrés de telle ou telle épreuve, grande ou petite ?
- Savons-nous aussi en tirer un enseignement pour mieux vivre les épreuves à venir ?

