



En Vol à 2

n° 3 - Janvier 2026

Editorial

Permettez-moi de me joindre à notre cher Pape Léon pour vous souhaiter « la paix ».

C'est une salutation très ancienne, utilisée dans de nombreuses cultures.

En hébreu : Shalom alekhem (שָׁלוֹם) ; שָׁלוֹם אֵלֵיכֶם littéralement « la paix soit sur vous »).

En arabe : Assalamu alaykum (اَلْسَّلَامُ) (O as-salāmu 'alaykum) est une salutation orale qui signifie « que la paix soit sur vous ».

C'est bien sûr, pour nous chrétiens, la Parole de Jésus ressuscité (Jn, 20, 19-

21) que nous nous échangeons à chaque messe avant de partir en mission !

Comme le pape aime à le répéter : « Il s'agit de la paix du Christ ressuscité, une paix désarmée et désarmante, humble et persévérante. Elle vient de Dieu, Dieu qui nous aime... ».

Elle transforme celui qui la reçoit et l'accueille autant que celui qui l'adresse.

C'est dans l'Espérance de cette Paix, dont nous voulons être les artisans (Mt, 5, 9) dans nos relations, dans nos familles, dans nos vies, dans notre monde ... que se formulent nos vœux pour 2026.

En union de prière !

Patrice

Sommaire

<i>Editorial</i>	<i>p 1</i>
<i>Compagnons vers Pâques</i>	<i>p 2</i>
<i>L'engagement dans le mariage</i>	<i>p 3</i>
<i>Un outil pour vos rencontres</i>	<i>p 7</i>
<i>Christiane Singer évoque l'engagement</i>	<i>p 10</i>
<i>Citations engagées</i>	<i>p 12</i>

Petits compagnons de carême

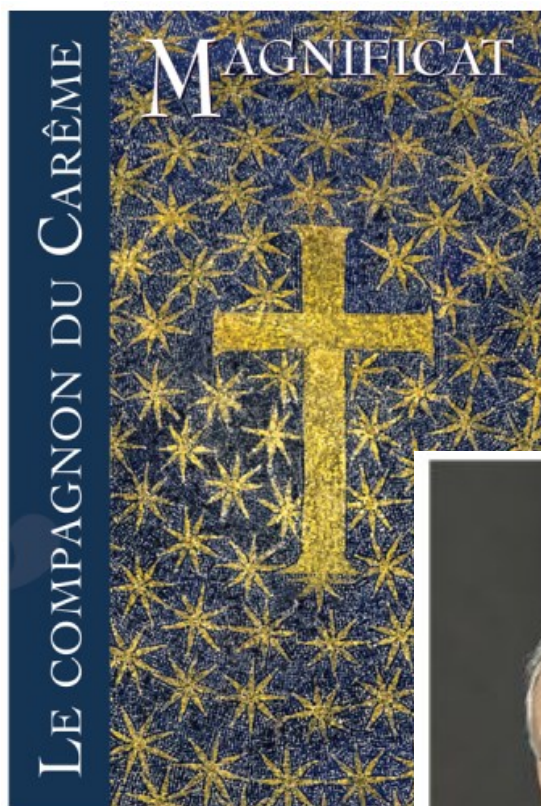
Nous sommes à peine sortis du temps de Noël que déjà cette année, le temps du Carême approche.

Pour celles et ceux qui cherchent un compagnon de carême les encourageant à progresser vers Pâques avec constance, diverses maisons d'édition ont publié de petits fascicules.

C'est le cas traditionnellement de *Prions en Eglise* et de *Magnificat*. Ces livrets se glissent facilement dans nos poches et permettent, lors de moments de respiration dans nos vies, de trouver facilement un sujet de prière ou de méditation. Ils peuvent aussi servir de lien entre les époux qui cheminent vers Pâques.

D'ailleurs, nous pourrions bien les créer nous-mêmes, ces petits pense-bêtes, forts de nos attentes. N'hésitez pas à vous les procurer, ... mais le succès de leur utilisation dépendra surtout de vous !

La plupart sont disponibles sur les sites des principales librairies religieuses et chez les éditeurs.



Thème : S'engager dans la vie de couple

Régulièrement, des jeunes nous demandent comment faire pour que le couple dure dans le temps. Ils sont entourés de gens divorcés ou vivant ensemble sans engagement officiel, et ils expriment leurs craintes mais aussi leur volonté de parvenir à former un couple soudé dans la durée.

Voici quelques points que nous pouvons traiter avec eux pour les amener à réfléchir à la façon de persévérer au-delà des difficultés.

Notre histoire avant notre rencontre.

Au fil du temps, et notamment lorsqu'il s'agit d'éduquer les enfants, nous pouvons surprendre notre conjoint par nos décisions ou nos réactions. Chacun de nous est issu d'une famille avec ses propres « rites », ses valeurs. Un mariage est donc une rencontre entre deux adultes avec des modes de fonctionnement différents. Cela implique des mises au point, des réflexions et du dialogue pour créer sa propre cellule familiale. Il faut apprendre à penser ensemble, et cela implique du discernement : pourquoi agir comme cela, plutôt que d'une autre manière ?

Bénédicte Maufrais, conseillère conjugale parle de dialogue « en 3D » : « Un dialogue authentique ressemblerait plutôt à une construction en 3D : ce que l'on voit, ce que l'autre voit, et ce qu'ensemble nous voyons, en conjuguant nos observations. » (Vie de couple, Des repères pour s'aimer dans la durée, CPM France, p. 19)

Cela nous amène à créer une nouvelle vision, propre à notre couple.

Questions à se poser :

- ⇒ *Dans nos familles respectives, comment avons-nous vécu les relations entre nos parents ?*
- ⇒ *Qu'avons-nous pensé de notre éducation ?*

Concessions et compromis.

Ceux-ci sont parfois nécessaires pour sortir d'impasses. Chaque membre du couple doit s'adapter à une autre vision du monde. Cela demande de la souplesse pour avancer ensemble. Nous sommes appelés à renoncer à certains rêves ou souhaits, mais cela ne doit pas être pris comme un sacrifice dans la mesure où les décisions prises sont les meilleures pour le couple.

Il est cependant important que ces décisions soient le résultat d'un dialogue, de réflexions dans le couple, et pas imposées par l'un des conjoints. La frustration régulière amènera des dysfonctionnements. Un équilibre dans les efforts à fournir est capital. L'idéal est de parvenir à un compromis, c'est-à-dire à une solution médiane. Prenons l'exemple des vacances : l'un préfère la mer, l'autre la montagne. Décision est prise d'alterner les vacances au fil du temps.

Mais il arrive que nous devions faire des concessions, c'est-à-dire renoncer à quelque chose pour le bonheur de l'autre. C'est un acte d'amour envers l'autre, qui montre qu'on le comprend et qu'on accepte de suivre sa décision. Le tout est de parvenir à un équilibre dans le fait de « donner » et de « recevoir ». Il ne

Thème : S'engager dans la vie de couple

faudrait pas que ce soit systématiquement le même conjoint qui accepte de céder. L'adaptation est donc nécessaire pour le bon fonctionnement du couple, en veillant bien à l'équilibre.

Question à se poser

- ⇒ *Nos choix et nos projets sont-ils équitables pour chacun ?*
- ⇒ *Quelles difficultés avons-nous déjà rencontrées dans notre couple ?*
- ⇒ *Comment les avons-nous surmontées ?*

La qualité du dialogue

Dialoguer, ce n'est pas se disputer, bavarder, parler pour ne rien dire. Dialoguer, c'est exprimer chacun son ressenti, son point de vue, sans jugement, en parlant en « je ». Et puis écouter l'autre avec respect et ouverture d'esprit. Un vrai dialogue demande du temps, un lieu approprié. Oser se dire, s'exprimer et prendre le temps d'écouter sont des attitudes essentielles dans un couple. Le dialogue permet de dépasser les différences pour arriver à construire un pont.

A partir d'un vrai dialogue, on peut prendre de bonnes décisions si l'on a pris le temps de se rappeler les objectifs du couple, d'identifier les besoins de chacun et de s'écouter mutuellement. De là découlera une décision réfléchie et adaptée.

Marie-Hélène de Carpentier, Jean-Marie et Claire Destrée nous partagent une façon de reconnaître les signes d'une bonne décision :

« elle fait sens, elle peut s'imposer comme une évidence ;
nous ressentons de l'élan pour la mettre en œuvre ;
nous sommes capables d'en assumer les aspects éventuellement difficiles ;
nous ressentons de la joie ;
nous ressentons une plus grande unité dans notre couple. »

(Vie de couple, Des repères pour s'aimer dans la durée, CPM France, p. 19)

Questions à se poser :

- ⇒ *Suis-je capable de me remettre en cause ?*
- ⇒ *Osons-nous parler des sujets difficiles en couple ?*
- ⇒ *Prenons-nous le temps de parler ensemble ?*

Joëlle et Pascal



<https://fr.freepik.com/>

Thème : S'engager devant Dieu



S'engager dans le sacrement de mariage donne une dimension supplémentaire, un fondement solide au couple car Dieu s'engage aussi envers lui. Le sacrement est le signe de l'amour de Dieu pour nous et le couple devient l'image de cet amour divin. On peut ici évoquer les vertus théologales : le mariage est en effet un acte de foi : la confiance est souvent évoquée par les jeunes, durant les rencontres. Quand on se marie, on prend une décision ferme, on marque sa volonté d'être fidèle pour toujours. Et on espère tenir sa promesse.

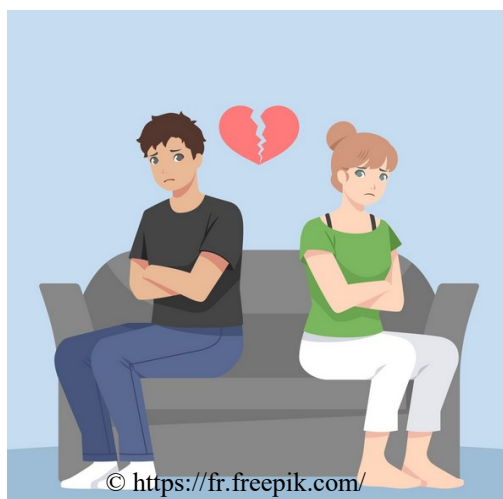
Le mariage est aussi un acte d'amour, basé sur la « charité ». On croit que l'amour est primordial, qu'il nous guidera dans la famille, face à notre conjoint et nos enfants. Cet acte d'amour est à l'image de l'amour de Dieu pour nous.

Enfin, le mariage est un acte d'espérance. Au-delà des erreurs, des tâtonnements, on peut s'appuyer sur le pardon et repartir sur le chemin de l'amour. Toute la cérémonie du mariage nous parle d'engagement.

Quelques questions pour réfléchir à cette problématique de l'engagement :

- ⇒ *Quand avons-nous pris la décision de nous marier à l'Eglise ?*
- ⇒ *Pourquoi ? Que nous apporte cette décision ? A quoi nous engage-t-elle ?*
- ⇒ *Quelles difficultés avons-nous déjà rencontrées dans notre couple ? Comment les avons-nous surmontées ?*

Joëlle



Prière pour les époux - Saint-François de Sales

Ô Dieu, tu nous a donné l'un à l'autre par le sacrement de mariage.

C'est toi qui, de ta main invisible, a fait le nœud du lien de notre mariage, en nous donnant l'un à l'autre.

Nous voulons nous chérir, non seulement d'un amour humain mais aussi d'un amour très saint.

Car notre union ne s'étend pas principalement au corps, mais surtout au cœur : dans l'affection et dans l'amour.

Notre amour doit être si grand, que nous sachions nous respecter dans nos différences et nous accepter pour les moments de joie ou de difficulté.

Seigneur, accorde-nous la grâce de cheminer tout au long de notre vie, la main dans la main, le regard tourné vers toi pour l'épanouissement de notre amour, comme nous l'avons promis au jour de notre mariage.

Amen.

Seigneur,

Aidez-nous dans notre mariage, à sa grandeur et à ses responsabilités.

Enseignez-nous ce que nous devons faire pour parvenir à la pureté de votre amour. Apprenez-nous que l'amour est un don et ne peut être mêlé d'aucun égoïsme, que l'amour est pur et ne peut s'accommoder d'aucune bassesse, que l'amour est fécond et doit à partir d'aujourd'hui nous conduire tous deux à une nouvelle manière de vivre.

Que la Vierge Marie soit un modèle dans ma vie d'épouse et de mère, aimante et dévouée.

Que Saint Joseph me montre les voies pour parvenir à être un époux attentif et un père aimant.

Qu'à l'image de la Sainte famille, nous sachions rester unis et donner l'amour nécessaire aux enfants que vous voudrez bien nous confier. Donnez-nous de savoir être disponibles aux autres et de rendre notre foyer toujours plus accueillant.

Amen

[Source : evangelium-vitae.org](http://evangelium-vitae.org)

[https://evangelium-vitae.org › priere-des-epoux--2](https://evangelium-vitae.org/priere-des-epoux--2)

Vous ne regarderez plus jamais les ficelles cadeau comme avant...

Dans ce numéro, nous évoquons l'engagement de continuer à s'aimer malgré les désaccords parfois profonds, malgré les moments marqués par de lourdes discussions.

Dans ces moments, revenir l'un vers l'autre engage à une démarche de reconnaître ses erreurs, d'accueillir aussi les excuses de l'autre. Bref, de se pardonner, c'est-à-dire de continuer à donner son amour au-delà de l'accroc qui est arrivé.

Nous vous proposons un petit exercice pratique.

Joëlle et Pascal

La ficelle cadeau

La préparation par les animateurs

Matériel de base :

- ⇒ Un morceau de ficelle cadeau classique
- ⇒ Une feuille d'instruction qui décrit l'activité (selon votre appréhension et l'objectif de celle-ci dans votre parcours de la journée)
- ⇒ La feuille avec les 12 propositions pour pardonner et se réconcilier.

Préparation de matériel spécifique :

Préparer un morceau de ficelle cadeau d'environ 75 cm.

Déroulement de l'activité

Cette activité se réalise **A DEUX**.

Voici comment procéder.

Distribuez les morceaux de ficelle.

1. En premier lieu, demandez aux couples de réfléchir à une situation conflictuelle qu'ils ont à gérer : exemple : éducation des enfants, gestion de l'argent, loisirs, ...
2. Demandez aux couples de prendre le morceau de ficelle et de bien le tenir .

Les animateurs observent la manière dont les couples tiennent tout d'abord la ficelle et peuvent commenter : ficelle « relax », « ficelle tendue » Parallèle avec la communication dans le couple.

3. Ensuite, demander de tendre la ficelle de plus en plus.

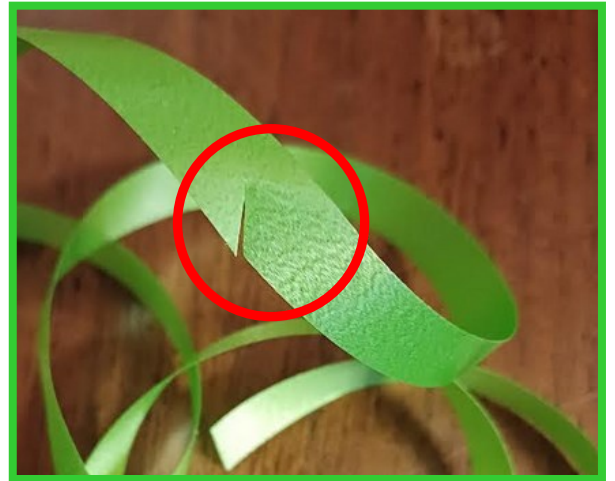
- ⇒ Ils constateront que la ficelle les tient ensemble, mais ce n'est pas nécessairement signe que tout va bien.
- ⇒ Demandez-leur de tendre de plus en plus la ficelle, de chercher à prendre le dessus sur l'autre en la tirant à soi.
- ⇒ Arrivent-ils à une situation d'équilibre ? Qui l'emporte ? Le lien reste intact, mais on a peut-être une situation de capitulation.

4. Maintenant, restons dans ce contexte de discussion « tendue »

Les animateurs passent près des couples et font une entaille dans la ficelle.

Dans la réalité, un gros point de désaccord non résolu revient rapidement sur le tapis.

Demandez alors au couple de reprendre la discussion, c-à-d de continuer leur discussion en tirant de plus en plus sur la ficelle !



Normalement, la ficelle devrait céder et chacun des fiancés se retrouver avec un morceau en main.

5. Les animateurs reprennent la main :

- ⇒ C'est le signe de quelque chose de cassé dans le couple : le canal de communication ne fonctionne plus ou il n'y a plus de communication possible.
- ⇒ Demandez-leur ce qu'ils pourraient faire pour renouer la communication ?
- ⇒ Normalement, ils doivent penser à refaire un noeud, mais certains noeuds seront plus solides que d'autres.

6. Après réparation,

Demandez aux couples de reprendre la ficelle (le dialogue) et de la tendre normalement.

Demandez-leur de dire ce qu'ils observent de mesurable.

- ⇒ Ils devraient normalement trouver que la distance entre eux s'est raccourcie
- ⇒ Que le noeud montre qu'il y a eu quelque chose - pardonner n'est pas oublier ni faire comme si rien ne s'était passé. Mais le noeud peut être joliment fait et devenir un point d'appui ou de confiance pour le futur.

Le pardon est donc aussi un cadeau que le sacrement de mariage nous permet de vivre.

Il fait partie de nos engagements dans notre vie de couple sacramentelle.

12 propositions pour pardonner et se réconcilier



© CanStockPhoto.com

Alors Pierre s'approcha de Jésus pour lui demander : « Seigneur, lorsque mon frère commettra des fautes contre moi, combien de fois dois-je lui pardonner ? Jusqu'à sept fois ? »

22 Jésus lui répondit : « Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois. (Mathieu 18, 21-22)

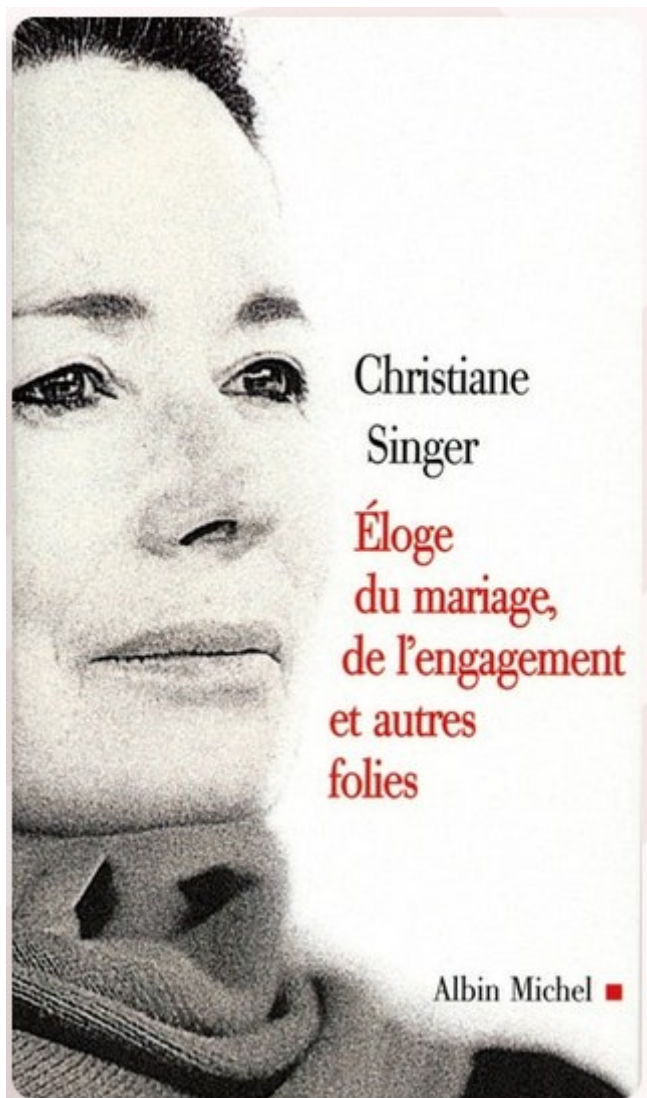
Puisque vous avez été choisis par Dieu, que vous êtes sanctifiés, aimés par lui, revêtez-vous de tendresse et de compassion, de bonté, d'humilité, de douceur et de patience.

13 Supportez-vous les uns les autres, et pardonnez-vous mutuellement si vous avez des reproches à vous faire. Le Seigneur vous a pardonnés : faites de même.

14 Par-dessus tout cela, ayez l'amour, qui est le lien le plus parfait. (Saint Paul aux Colossiens 3, 12-14)

1. M'accepter moi-même tel que je suis et me pardonner à moi-même.
2. Diagnostiquer la blessure et sa profondeur.
3. Eliminer le ressentiment.
4. Voir ma part de responsabilité.
5. Faire le premier pas, même si je pense que c'est à l'autre de le faire.
6. Se parler et s'écouter calmement.
7. Accepter l'autre tel qu'il est et ne pas le réduire à la faute commise.
8. Dans la vérité, dire simplement sa blessure et son besoin d'être aimé.
9. Chercher les points de conciliation.
10. Accepter l'aide d'un tiers et/ou de Dieu.
11. Célébrer le pardon reçu et donné par un geste et des paroles.
12. Croire fermement que pardonner vaut mieux qu'avoir raison.





« Entre le désir profond de se lier, de s'engager corps et âme, et le désir tout aussi profond de préserver sa liberté, d'échapper à tout lien, quel tohu-bohu ! »

« Louer le mariage ! Louer le serment que se font deux êtres... de ne plus jamais changer d'avis... d'envie... de vie ! » Existe-t-il un sentiment plus mortifère ?

« La vraie aventure de vie, le défi clair et haut n'est pas de fuir l'engagement mais de l'oser. Libre n'est pas celui qui refuse de s'engager. Libre est sans doute celui qui, ayant regardé en face la nature de l'amour sans illusions, se met en marche, décide à en vivre coûte que coûte l'Odyssée, à n'en refuser ni les naufrages ni le sacre, prêt à prendre plus qu'il ne croyait posséder et prêt à gagner la promesse tenue, l'engagement honoré dans la traversée sans feintes d'une vie d'homme. »

« Ce qui rend le mariage si fort et si indestructible, c'est qu'il réunit un homme et une femme autour d'un projet. D'un projet fou. Souvent voué à l'infortune. D'un défi quasi impossible à réaliser et impérieux à oser. Le drame serait de ne pas tenter l'impossible, de

rester, une vie entière, à la mesure de ce qu'on peut. »

« Ce qui rend le mariage si lumineux et si cruellement thérapeutique, c'est qu'il est la seule relation qui mette véritablement au travail. Toutes les autres relations aventureuses et amicales permettent les délices de la feinte, de l'esquive, de la volte-face et de l'enjouement. Obstiné, têtu, doté d'une tête chercheuse que rien ne distrait de son but, le mariage, n'est rien d'autre que la quête en chacun de sa vérité. Il fait expérimenter la relation réelle, vivante, celle qui n'esquive rien. »

« Les épreuves ne sont pas en mariage le signe qu'il faut clore l'aventure mais souvent, bien au contraire, qu'il devient passionnant de la poursuivre. »

« Pour garder la mariée belle, très belle, il n'y a qu'une possibilité. Une. C'est la seule que je connaisse. L'emmurer vive au jour de ses noces... Beaucoup ont cru qu'un mariage était la promesse échangée qu'il ne se passerait plus rien ni pour l'un ni pour l'autre.... Surtout ne pas bouger, ne pas respirer, ne pas regarder à droite ni à gauche, et l'effet serait parfait... La seule manière que nous ayons d'honorer la vie est d'oser l'aborder de neuf chaque jour sans la grever de nos attentes, d'oser l'unicité du jour neuf. »

« Le mariage ne se veut pas présentable, il se veut vivant ! Et il nous fera perdre la face jusqu'à ce que, sous nos masques, apparaissent nos vrais visages. »

« Le jardinier ne peut pas monter la garde contre les mulots, les chenilles, les taupes. Il ne peut pas guetter chaque puceron, chaque bactérie. Il ne peut pas arrêter le vent d'ouest ni dissuader la tempête de se déchaîner. Il ne peut pas interdire à la grêle de s'abattre. Il ne veut pas non plus contraindre la plante à pousser plus vite en lui tirant les feuilles, ni vouloir la garder petite. Il ne peut que tenter de mettre toutes les chances du côté de la plante et garder vivant avec elle un dialogue. Il en est ainsi pour la relation qui nous unit. »

« L'amour durable, l'engagement du mariage, reste cet acte de sublime candeur, cette tentative d'un héroïsme quotidien. Il est de l'ordre de l'impossible et du défi, c'est ce qui le rend si digne d'être défendu. Conclure devant le jardin ravagé, qu'il est inutile de cultiver son jardin, qu'il est plus simple de ne même pas commencer de le cultiver, serait refuser de faire œuvre d'humanité. »

« Hommes et femmes à qui je dois la vie, je vous sens derrière moi, pendant que j'écris. Toutes vos silhouettes dans mon dos, tous vos visages surgissent de l'ombre ! Debout sur la proue du navire, je sais derrière moi votre foule dense, depuis si longtemps soumise au silence de la mort. Ma tendresse, mon intérêt pour vous vous réveillent. Je sens votre houle fervente au-delà de mes épaules. Moi, fille d'Anna et de Frank... Petite fille de Sally et de... Déjà le vent emporte vos noms. Déjà mon ignorance n'est plus en mesure de vous les rendre. Et pourtant votre foule bienveillante est là. Amants, lumineux amants, époux, épouses, au-delà des désastres et des gloires de la vie, au-delà des naufrages et des déchirements, au-delà de tout ce qui a étouffé la louange, je vous perçois, je vous entends, murmure de forêt, hommes et femmes dont je suis pour un temps limité la porteuse de mémoire. Foule silencieuse. Merveille de vos fidélités, de vos engagements ! Merci à vous de n'avoir pas laissé se rompre la chaîne, se dénouer le long cortège de la loyauté qui vient du fond des temps et va disparaître à l'horizon. J'ai transmis ce que j'avais reçu de vous. Je vais vous rejoindre sous peu, rejoindre votre troupe immense et m'y fondre. Et je vous dis merci de m'avoir un instant dans la traversée de l'éternité permis d'être votre figure de proue. Un instant. Car un court instant interminable, en votre nom à tous, j'ai éperdument aimé vivre. »

« Seul existe, seul perdure l'Élan. L'élan qui nous a fait surgir et nous entraîne. C'est en laissant le chemin de vie passer à travers nous que nous aurons rempli notre contrat. »

Extraits choisis par Fabienne et Thierry

Extraits du livre de Christiane Singer "Eloge du mariage, de l'engagement et autres folies" - Edition Albin Michel

Date de première publication : 30-juil-2003

Quelques citations sur l'engagement

Il est bon de distinguer finement en nous ce qui est notre plus intime désir et nos caprices de surface, ce qui met en paix au plus profond du cœur et les affolements qui se traduisent par des lubies, des fredaines, des excentricités ou des enfantillages. Obéir à ce que nous sommes, c'est faire le tri entre ce qui est inscrit en nous dans la durée et nos aspirations instables ; c'est dépasser l'emballement des sentiments, oser un engagement total de l'être. Ne plus seulement dire « j'ai envie » ou « je voudrais ». Mais se demander « quoi » « pour quoi » « pour qui ». [...]

Raphaël Buyse, « Autrement Dieu »
Montrouge, Bayard, 2019.

« L'amour conjugal n'est pas seulement un sentiment, mais une décision d'engagement quotidien. »

Le pape François souligne également, dans *Amoris Laetitia*, que l'amour dans le mariage est avant tout un choix quotidien, une décision consciente et libre de s'engager envers son partenaire. L'amour véritable ne se base pas seulement sur des émotions, mais sur une volonté ferme de rester fidèle et engagé.

Pape François, *Amoris Laetitia*.

« L'amour, fruit de la liberté et du don de soi, s'épanouit pleinement dans l'engagement mutuel, dans la fidélité et dans la responsabilité partagée. »

L'amour dans le mariage se nourrit de l'engagement mutuel et de la fidélité. C'est un acte quotidien qui implique de prendre soin de l'autre et de construire ensemble un avenir commun, toujours dans le respect et la solidarité.

Saint Jean-Paul II, *Familiaris Consortio*, 1981.
Exhortation apostolique *Familiaris Consortio*, 22 novembre 1981

Agenda

Le calendrier CPM- Tournai de 2026 est disponible sur <https://cpm-be.eu/accueil/>.

Equipe	Responsables / Contacts	Téléphone	Mail	Calendrier 2026			
Soignies	Brigitte et Philippe Minette	0477 22 41 49	philippe.minette@gmail.com	24-01-2026	21-03-2026		
Mons	Joëlle et Pascal Duchêne	0479 98 25 63 ou 065 62 34 79	duchbona75@gmail.com	21-02-2026	21-03-2026	16-05-2026	29-08-2026
Braine-le-Comte	Catherine et Gérard Gouttierre	0486 48 53 33	cpmbrainelecomte@gmail.com cathgout@hotmail.com	25-01-2026	22-03-2026	7-06-2026	
Frasnes-lez-Buissenal	Christine Verscheure	0479 31 69 00	verscheure.christine@skynet.be	11-04-2026			
Ath	Charles et Bernadette Dufour	068 84 34 58 ou 0498 82 98 99	charlesdufour@hotmail.com	22-02-2026	18-10-2026		
Leuze	Jean et Marie-Josée Cornu	069 66 44 56	jeanetpoupette@gmail.com	22-03-2026	7-06-2026		