



# Bulletin électronique pour les couples et les familles

Automne 2010 - Volume 1 - no 3

**Parce que les couples et les familles de la Mauricie  
nous tiennent à cœur!  
Un bulletin proposé par le dossier famille du diocèse de Trois-Rivières.**

## La rentrée, l'Halloween et bientôt Noël!

La fin d'août et le début de septembre sont pour beaucoup de familles synonymes de stress. Stress d'une première rentrée au secondaire ou à la maternelle. Stress financier des cahiers et articles scolaires précis à se procurer. Pour d'autres familles, la rentrée est envisagée avec calme et sérénité. Chose sûre, les mois d'automne sont chargés!

Le calendrier nous rappelle le temps qui passe... le Publi-sac et les circulaires aussi! La rentrée passée, déjà les rayons des magasins arborent les couleurs orange et noire de l'Halloween. Octobre passé, ce sont les décorations de Noël qui prennent le plancher!

À travers tout cela, le petit dernier, maintenant en 1<sup>re</sup> année, commence à lire des phrases et de petits livres. L'adolescent vient de briser deux cœurs en un mois. La sportive de la famille entame une série de compétitions. Ça bouge!

Comment garder son souffle? Il semble bien que le temps qui passe et qui nous bouscule soit le « dada » de ce bulletin électronique! Au fil des quelques articles que vous trouverez dans ce numéro d'automne, vous découvrirez des suggestions de moyens pour reprendre son souffle, pour investir du temps pour soi, pour sa famille



et même parfois pour les autres. Si le cœur vous en dit!

Rentrée scolaire, costumes d'Halloween, décorations de Noël. Les feuilles du calendrier s'envolent!

Dans tout cela, il est souhaitable de prendre un jour à la fois!

Bon automne!

*Mélanie Charron*

Mélanie Charron  
mcharron@diocese-tr.qc.ca

## Sommaire

* <b>Vie de couple:</b>	Les étapes de la vie de couple . . . . .	page 2
	La romance . . . . .	page 2
* <b>Mariage:</b>	Aux couples qui se préparent au mariage . . . . .	page 3
	Anniversaire de mariage . . . . .	page 4
	Un engagement de couple à la fois ressourçant et bien utile . . . . .	page 4
* <b>Famille:</b>	Halloween et Toussaint . . . . .	page 5
	Activités à vivre en famille . . . . .	page 5
* <b>Infos :</b>	La maison de la Madone: pour l'équilibre personnel et conjugal . . . . .	page 6



# Vie de couple

## Les étapes de la vie de couple

**A**u fil des parutions de notre bulletin, nous présenterons des étapes de la vie de couple selon des recherches sur les relations conjugales. Un couple ne doit pas s'évaluer en fonction de ces étapes ni les accueillir comme une formule magique qui prévient toutes les difficultés ou qui évite tous les efforts. Ces étapes, comme une théorie sur le couple, peuvent cependant éclairer un moment euphorique, in-

tense, houleux, paisible, agréable ou désagréable de la vie conjugale.

Les étapes que nous vous présenterons portent des noms qui déjà donnent un indice sur leurs joies ou leurs défis : la romance – la lutte de pouvoir – la stabilité – l'engagement – la cocréation. Ces étapes se suivent souvent. Cepen-

dant, selon l'âge des conjoints et leurs expériences antérieures, le vécu de ces étapes peut varier en intensité et en durée. Il peut également y avoir un va-et-vient entre ces étapes. Certaines étapes sont parfois absentes chez certains couples.



L'équilibre conjugal peut résider dans la conscience de ces étapes et dans des choix opportuns pour bien les vivre.

## La romance

**C'**est l'étape romantique de la vie de couple. La relation se situe alors surtout au niveau du cœur. C'est le temps du début d'une relation, alors que les conjoints s'émerveillent l'un de l'autre. L'avenir est vu comme un idéal. C'est l'étape du désir et des désirs.



C'est le temps des rires, des projets, des rêves communs. L'homme dit : « Je ne peux vivre sans toi ». La femme dit : « Je vis grâce à toi ». Ou inversement. Il y a cependant risque de fusion au cours de cette étape. Le romantisme peut parfois devenir un enfermement. Il en demeure toutefois que « la romance » est l'occasion de mettre au jour une vision commune et assurément, c'est l'occasion du temps investi pour être ensemble.

Un piège : se montrer sous son meilleur jour. Omettre ou camoufler ses imperfections. Le défi, est de savoir que la romance sera un jour dépassée. Être conscient et consciente qu'un jour, il y aura possiblement un constat.

Celui que certains rêves et attentes sont parfois difficiles à réaliser et qu'il est nécessaire de fournir des efforts pour poursuivre l'aventure de la vie à deux.

Quand la romance s'essouffle, c'est à ce moment qu'il est important d'entrer dans la vérité et de voir l'autre tel qu'il ou elle est dans sa perfection et dans son imperfection. C'est le moment de choisir de l'aimer et de continuer la route avec lui ou avec elle.

La romance n'est pas éternelle. Il peut-être bon d'y revenir cependant. D'ailleurs, elle revient d'elle-même à l'occasion. Il est important d'avoir au cœur et en tête, que la vie conjugale porteuse de fruits mène à d'autres étapes qui marquent la relation, chacune à sa façon.



« L'homme dit : « *Je ne peux vivre sans toi* ». La femme dit : « *Je vis grâce à toi* » »



# Mariage

## Aux couples qui se préparent au mariage

L'évêque du diocèse de Trois-Rivières, donc, de la région de la Mauricie, s'adresse aux couples de fiancés dans une lettre accessible au [www.diocese-trois-rivieres.org](http://www.diocese-trois-rivieres.org). Cliquez « Mes besoins » au menu d'en-tête, cliquez « Nous marier » au menu déroulant. Cette lettre éclaire, entre autres, sur l'importance de la préparation au mariage.

Nous vous en laissons ici un extrait :

*... « Tout d'abord, je suis très heureux que vous ayez pris la décision de vous marier au sein de l'Église. Il s'agit sans doute d'une décision à la hauteur de votre amour (...).*

*Je reconnais que sur le plan humain de la relation de couple, vous avez l'expérience des défis et des joies de la vie à deux. Vous savez cependant que le mariage religieux comporte, en plus, un aspect spirituel. Vous en vivez déjà l'expérience au quotidien par l'amour qui vous unit et par les valeurs que vous vivez.*

*Cet aspect spirituel mérite d'être approfondi afin que vous puissiez en goûter tous les fruits et que vous puissiez vous engager dans le mariage religieux en connaissant toutes ses richesses et sa portée.*

*Le mariage, en plus d'être l'un des plus beaux jours de votre vie, lorsqu'il est célébré en Église, est aussi un sacrement. Ainsi, au même titre que les sacrements du baptême, de l'eucharistie, du pardon et de la confirmation, il demande un cheminement et une préparation adéquate (...).*

*D'ici le grand jour, sachez que je vous porte déjà dans ma prière en demandant à Dieu, qui est la source de l'amour, de vous aider dans votre recherche de bonheur à travers la vocation du mariage ».*

Bonne préparation!

+ Martin Veillette

† Martin Veillette,  
Évêque de Trois-Rivières





## Mariage

### Anniversaire de mariage

Cela fait un an, deux ans, cinq ans ou plus que vous êtes mariés? À la date de votre mariage, nous imaginons bien que vous soulignez cet anniversaire, et ce, à la couleur de votre couple. Souper intime, petite surprise, moment familial, une lettre d'amour...

Cet anniversaire n'est pas à négliger! Il est l'occasion de se remémorer la journée de votre mariage, journée qui passe tellement vite pour une année de préparation! C'est l'occasion de

se dire « je t'aime » aujourd'hui et maintenant... et pour toujours! C'est le moment rêvé de retrouver le « wow » de votre étape de romance. De vous rappeler mutuellement ce qui vous charme chez l'autre et ce qui vous rend meilleur l'un et l'autre dans votre relation.



Souligner l'anniversaire de votre mariage n'a rien de banal. C'est même un moment qui se souligne par des rites humains qui vous ressemblent, et pourquoi pas, par une ouverture spirituelle pour demander à Dieu qu'il continue à être avec vous dans les moments plus difficiles et dans les jours de joie.

Que cela fasse un an, deux ans, cinq ans ou plus que vous êtes mariés, nous vous souhaitons longue vie sur la route de la vie à deux!

### Un engagement de couple à la fois ressourçant et bien utile

L'agenda est chargé! Travail, vie de famille, loisirs personnels et loisirs des enfants. Le temps passe vite! Vous engager comme bénévoles dans un autre projet? Nous vous entendons penser « nous n'avons pas le temps »!

Et pourtant, un engagement de couple peut à la fois vous ressourcer et être utile à d'autres couples. Un engagement peut à la fois vous permettre de reprendre du souffle comme couple et inspirer d'autres couples par ce que vous êtes dans votre histoire conjugale. Cet engagement est la préparation au mariage.

Faire partie d'une équipe de préparation au mariage... Nous? Mmm...

Les équipes de la Fédération des Services de Préparation au Mariage souhaitent accueillir de nouveaux couples pour contribuer à la préparation au mariage des couples de la Mauricie qui se marieront en 2010-2011. Votre engagement de couple peut s'articuler en fonction de vos talents et de vos disponibilités. Tous les talents sont les bienvenus! Tous les types de personnalités sont les bienvenus! Les couples de tous les âges sont les bienvenus, peu importe le nombre d'années de mariage!

Quelques sessions collectives de préparation au mariage sont à l'horaire. Les tâches à se partager sont variées. Le contact avec les couples qui se préparent au mariage est riche. Comme couple-bénévole, tout en servant pour la préparation au mariage, vous avez l'occasion d'approfondir vous-mêmes votre vie conjugale et de vous ressourcer. De plus, faire partie d'une équipe en préparation au mariage c'est expérimenter la vie d'équipe dans une ambiance amicale et chaleureuse.

Entrez en contact avec nous pour en savoir davantage et pour risquer cette expérience d'engagement conjugal!

Mélanie Charron, [mcharron@diocese-tr.qc.ca](mailto:mcharron@diocese-tr.qc.ca), 819 379-1432 poste 2365 - 1 800 567-9341 poste 2365





# Famille

## Halloween et Toussaint

**L**a fête de l'Halloween est une fête populaire bien populaire, c'est le cas de le dire! Fête du déguisement, des monstres et des fantômes, c'est une journée qui fait place à la créativité pour se déguiser et qui fait également place à la fraternité quand vient le temps de circuler de maison en maison pour cueillir des bonbons.

L'Halloween est le 31 octobre. C'est la veille d'une autre fête. Plus spirituelle celle-là, fête qu'on appelle la Toussaint. La fête de tous les saints et saintes.

C'est une occasion de se rappeler ceux et celles que nous aimons qui nous ont quittés dans la mort. Une belle occasion, le 1<sup>er</sup> novembre, de nous rappeler que ces personnes étaient extraordinaires et que, pour nous, elles sont de saintes personnes!

Notre famille a-t-elle déjà été touchée par le départ d'un proche? Qu'est-ce que cette personne avait d'extraordinaire à nos yeux et à notre cœur?

## Activités à vivre en famille

**L**e frère André a été proclamé *SAINTE* par l'Église catholique le 17 octobre 2010. Sa canonisation est un événement historique et spirituel d'importance.

Le dossier famille du diocèse de Trois-Rivières vous propose une fiche d'activités concernant le frère André à vivre en famille. Vous pouvez la télécharger au [www.diocese-trois-rivieres.org](http://www.diocese-trois-rivieres.org). Dans le menu d'en-tête, cliquez « pastorale » et dans le menu déroulant cliquez « famille ».

Ces activités vous feront découvrir ce saint bien de chez nous et découvrir que nous pouvons tous et toutes être comme lui!



De plus, vous trouverez bientôt à la section « famille » du site Internet diocésain, suivant le chemin précédemment indiqué, un carnet d'activités intitulé « AVENTure de Noël ». Ce carnet pourra contribuer à vous préparer à Noël.

Jetez-y un coup d'œil. Pourquoi pas? Encore mieux, prenez le risque de vivre, en famille, les activités proposées. C'est une occasion de vivre quelque chose de différent et de rassembler pour un temps de réflexion et de ressourcement familial.



## La maison de la Madone: pour l'équilibre personnel et conjugal

La Maison de la Madone, située sur le campus du Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap à Trois-Rivières, est un centre de croissance personnelle et conjugale. Depuis bon nombre d'années, l'équipe de la Maison de la Madone a le souci d'offrir aux hommes, aux femmes et aux couples des ateliers, des conférences et des sessions adaptés aux besoins humains et spirituels des adultes d'aujourd'hui.



Pour qu'un couple soit en santé, chacun des conjoints doit être en bonne santé émotive, psychologique et même spirituelle. C'est pourquoi les ateliers et les conférences ont comme objectif la croissance personnelle.

Des psychothérapeutes, des psychologues, des thérapeutes conjugaux et des accompagnateurs spirituels offrent des activités aux titres évocateurs : *Pour mieux vivre avec soi-même; Lâcher prise pour plus de liberté; Le grand ménage; Ralentir le pas; La confiance en soi, etc.*

Les personnes-ressources de la Maison de la Madone offrent aussi des animations pour les couples telles que : *Quand on vit ensemble au fil des ans; L'intimité dans le couple; La communication dans le couple; Le bonheur du couple...*

Prendre du temps pour soi et pour son couple est un investissement pour la famille en entier et pour des relations interpersonnelles saines et signifiantes. La Maison de la Madone est un lieu ouvert et humanisant dont les portes sont toutes grandes ouvertes pour le bien-être des hommes, des femmes et des couples de la Mauricie.

Pour consulter la programmation en ligne : [www.maisonmadone.com](http://www.maisonmadone.com).  
Pour des informations : 819 375-4997

Ce bulletin électronique vous est expédié car nous avons votre adresse électronique dans notre carnet d'adresses. Nous l'avons puisque vous faites déjà partie de notre réseau par abonnement ou en raison d'une demande de service que vous avez faite à l'Église.

En aucun moment nous ne donnerons votre adresse à une autre organisation et vous recevrez de notre part que ce bulletin électronique à ses parutions du printemps, de l'été, de l'automne et de l'hiver.

Vous pouvez transmettre à volonté ce bulletin électronique aux personnes qui pourraient être intéressées.

Pour s'abonner à ce bulletin, veuillez écrire à [mcharron@diocese-tr.gc.ca](mailto:mcharron@diocese-tr.gc.ca) et écrire dans l'objet « Abonnement ».

Pour vous faire retirer de la liste d'envoi, inscrivez « Retrait ».

Service de l'animation pastorale  
dossier famille  
Centre diocésain Mgr-Pelletier  
347, rue Laviolette, C.P. 1480  
Trois-Rivières, Qc - G9A 5L6  
Tél.: 819 379-1432, poste 2365  
1 800 567-9341, poste 2365  
Site Internet:  
[www.diocese-trois-rivieres.org](http://www.diocese-trois-rivieres.org)

