



**DIOCÈSE**  
DE TROIS-RIVIÈRES

**Une présence au monde!**

# Vie couples et familles



Hiver 2011 - Volume 2 - no 1

**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.**

## Vive le repas en famille

À l'heure où tout le monde est pressé, où les repas sont souvent pris sur le pouce, n'est-il pas utopique de parler de repas en famille? Pourtant, manger en famille a des effets bénéfiques tant sur le plan émotionnel que nutritif, car manger ensemble c'est bien plus que s'alimenter.

Le repas familial offre une occasion unique de se retrouver, de maintenir le contact, de socialiser, d'échanger, d'écouter et d'être écouté, de resserrer les liens et surtout d'avoir du plaisir à être ensemble. Le souper est souvent le seul moment où toute la famille se rassemble. Celui-ci peut devenir un rituel qui contribue à faire grandir la fraternité et à développer l'esprit de famille.

La table devient donc un moment

privilegié d'apprentissage :

- Temps équivalent de parole à tous les membres de la famille.
- Apprentissage du savoir-vivre basé sur le respect de soi et des valeurs.
- Moment d'accueil de l'autre.
- Moment de partage d'expériences, de connaissances et des ressources de chacun.

Si le rituel du repas familial est développé dès la chaise haute, au temps de l'adolescence, celui-ci deviendra un moment de trêve entre les moments de tension de la journée.

Nous trouvons toujours du temps pour ce qui nous tient à cœur. D'ailleurs l'importance que nous mettons à nous rassembler autour

de la table, montre à nos enfants l'importance qu'ils ont pour nous. Nul besoin d'avoir de grands repas pour se rassembler; une bonne soupe chaude réchauffera cœur et estomac. Et si le cœur vous en dit, pourquoi ne pas inviter grand-papa et grand-maman à venir manger avec vous à l'occasion?

**Bon repas en famille!**

Louise Perron  
Répondante de la  
pastorale familiale

## Sommaire

* Vie de famille : Des rites, des pratiques et des moments privilégiés. . . . .	page 2
Le bonheur de se retrouver . . . . .	page 3
Cafés-rencontres : « Vie de famille : de la discipline à l'amour... » . . . . .	page 4
Noël comme un cadeau. . . . .	page 5
Un site à découvrir . . . . .	page 6

Les bulletins antérieurs se trouvent à [www.diocese-trois-rivieres.org](http://www.diocese-trois-rivieres.org) au menu d'en-tête « Pastorale » dans le menu déroulant « Famille ».



# Vie de famille

## Des rites, des pratiques et des moments privilégiés

### Faites participer davantage les membres de votre famille lors des repas :

- initiez-les à la cuisine;
- demandez-leur de mettre la table ou de desservir;
- faites-leur ranger la vaisselle et la cuisine.

### Créez une ambiance favorable au partage :

- éteignez la télévision et la radio;
- coupez la sonnerie du téléphone;
- mettez une musique douce;
- allumez une bougie;
- disposez des fleurs sur la table.

### Profitez du repas familial pour vous sensibiliser à différentes dimensions de la vie :

- prenez un temps de prière pour remercier Dieu;
- sur le pain, avant de le partager, tracez une croix afin d'exprimer votre foi au Dieu de Jésus Christ; expliquez le sens de ce geste;
- à l'occasion, nommez des valeurs entourant le repas : partage, entraide, accueil, hospitalité, action de grâce;
- mentionnez les liens entre le repas pris en famille et l'eucharistie;
- invitez les membres de votre famille à remercier les personnes qui ont préparé le repas et à exprimer leur appréciation; remerciez-les de leur collaboration;
- à l'occasion, invitez une personne seule à partager le repas familial;
- favorisez un climat de partage et d'écoute entre les membres de la famille et veillez à ce que chacun dispose du temps nécessaire



### Faites prendre conscience à votre famille que des gens ne mangent pas toujours à leur faim :

- portez en famille un repas à une personne dans le besoin;
- attirez l'attention de votre famille sur des reportages portant sur des pays où sévit la famine;
- économisez des sous pour donner à un organisme qui s'occupe de nourrir les démunis.

### Renouvelez le sens du repas familial :

- Prévoyez un menu thématique ou saisonnier à l'aide d'éléments décoratifs, de musique et de mets appropriés et, pourquoi pas, de costumes! Explorez la diversité des repas ( juif, italien, grec, chinois, japonais, mexicain, indien, thaïlandais, espagnol, brésilien); variez la forme :
  - \* un petit-déjeuner au restaurant;
  - \* un barbecue ou un pique-nique;
  - \* un repas où les autres membres de la famille élargie sont invités par le ou les enfants;
  - \* un repas servi ailleurs (salle à manger, sous-sol, salon).





# Vie de famille

## Cafés-rencontres : « Vie de famille : de la discipline à l'amour... »

Ce programme comporte cinq ateliers d'une durée de **90 minutes**,  
débutant à **19 h** et se terminant à **20 h 30**.

**C**es rencontres auront lieu les lundis soirs au sous-sol de l'église Saint-Michel-des-Forges, 10165 boul. des Forges à Trois-Rivières, et seront animées par Louise Perron, répondante de la pastorale familiale du diocèse de Trois-Rivières.

<b>1<sup>er</sup> atelier : 16 janvier 2012</b> <b>19 h à 20 h 30</b>	<b><i>Dans ma famille, je suis d'abord une personne</i></b> <b>Objectif :</b> Aider le parent à reconnaître sa réalité familiale et à se situer comme personne à l'intérieur de celle-ci.
<b>2<sup>e</sup> atelier : 23 janvier 2012</b> <b>19 h à 20 h 30</b>	<b><i>À partir de maintenant, j'agis au lieu de réagir</i></b> <b>Objectif :</b> Amener les parents à reconnaître leurs limites et à composer avec celles-ci dans leurs relations familiales
<b>3<sup>e</sup> atelier : 30 janvier 2012</b> <b>19 h à 20 h 30</b>	<b><i>La discipline au cœur de ma famille</i></b> <b>Objectif :</b> Reconnaître l'importance de la discipline comme outil privilégié pour assumer le rôle d'éducateur.
<b>4<sup>e</sup> atelier : 6 février 2012</b> <b>19 h à 20 h 30</b>	<b><i>Partons gagnants avec nos règles de vie familiale</i></b> <b>Objectif :</b> Habilitier les parents à mettre en application des règles de vie dans leur famille.
<b>5<sup>e</sup> atelier : 13 février 2012</b> <b>19 h à 20 h 30</b>	<b><i>Mieux communiquer pour résoudre nos problèmes</i></b> <b>Objectif :</b> Habilitier les parents à intervenir adéquatement dans diverses situations conflictuelles.

Le programme se situe dans une approche de soutien aux compétences parentales.

Une approche qui vise le développement de la famille et qui favorise une appropriation de leurs propres compétences.

Il s'agit d'une approche promotionnelle qui ne met pas l'accent sur les déficits des familles, mais plutôt sur leurs forces.

**Pour information :** **Mme Louise Perron**  
 Répondante de la pastorale familiale, diocèse de Trois-Rivières  
 819 379-1432, poste 2367 -1 800 567-9341, poste 2367  
 [lperron@diocese-tr.qc.ca](mailto:lperron@diocese-tr.qc.ca)

**Pour inscription :** **Mme Thérèse Moisan**  
 Agente de pastorale, communauté Saint-Michel-des-Forges  
 819 379-5378



## Vie de famille

### Le bonheur de se retrouver

« Lorsque nous étions réunis à table et que la soupière fumait, maman disait parfois : " Cessez un instant de boire et de parler." Nous obéissions. " Regardez-vous ", disait-elle doucement. Nous nous regardions sans comprendre, amusés. " C'est pour vous faire penser au bonheur ", ajoutait-elle. Nous n'avions plus envie de rire. " Une maison chaude, du pain sur la nappe, des coudes qui se touchent, voilà le bonheur ", répétait-elle à table.

Puis le repas reprenait tranquillement, nous pensions au bonheur qui sortait des plats fumants et qui nous attendait dehors, au soleil et nous étions heureux. Papa tournait la tête comme nous, pour voir le bonheur jusque dans le fond du corridor. En riant qu'il se sentait visé, il disait à ma mère : " Pourquoi tu nous y fais penser à c'bonheur? " Elle répondait : " Pour qu'il reste avec nous le plus longtemps possible." »

FÉLIX LECLERC, *Pieds nus dans l'aube* ( Bibliothèque québécoise)

« C'est pour vous faire penser au bonheur... »

### Noël comme un cadeau

**L**e temps des fêtes arrive à grands pas et nous nous demandons quoi offrir en cadeau aux personnes que l'on aime. Sûrement, que les plus jeunes auront une liste de présents qui n'en finira plus que vous ne pourrez leur offrir.

Mais pensons-y bien, quel est le plus merveilleux cadeau que l'on puisse leur offrir et qui se fait de plus en plus rare dans la société d'aujourd'hui. C'est bien sûr le temps. Prenons le temps de jouer dehors avec nos enfants, de bricoler avec eux, de chanter des airs de Noël en famille, de s'écrire des mots doux. Prenons le temps de faire du camping dans la maison en faisant un pique-nique au salon, de se coller entre nous en buvant un bon chocolat chaud, de regarder pour la xième fois les films de Ciné-cadeaux. Prenons le temps de faire un brin de jasette autour d'une bougie, de voir des amis que l'on aime beaucoup, de fêter avec la famille d'apporter un « petit lunch » à nos grands-parents... Tout ceci ne coûte rien, mais combien de beaux souvenirs resteront gravés dans notre cœur.

Prenons le temps de vivre un beau temps de Noël et n'oublions pas que les cadeaux ne durent que peu de temps, mais que les beaux souvenirs restent dans notre mémoire à jamais.

**Joyeux Noël!**



*Louise Perron*

Louise Perron  
Répondante à la pastorale familiale



# Mariage

## Je t'aime, tu m'aimes, nous nous aimons...

### ***Est-ce le bon temps pour s'engager?***

**U**ne femme et un homme qui se côtoient depuis assez longtemps désirent bâtir un projet de couple, un projet de famille. Durant les fréquentations, chacun se pose des questions sur l'autre, est-ce la bonne personne pour moi? Est-ce que notre amour, notre couple est assez solide pour faire face aux difficultés de la vie? La confiance, les affinités (*goût de voyager, sports, sorties, etc.*) les milieux familiaux, les façons de gérer les conflits (*l'argent, les tâches ménagères, les amis-es, etc.*) jouent un rôle important dans un engagement à long terme. Tous ces éléments et beaucoup d'autres, non-cités ici, peuvent permettre d'identifier une zone de confort acceptable pour s'engager dans le mariage. Dans le paragraphe suivant, un outil vous est présenté pour soutenir cette période de votre vie.

L'ICAM a été construit sous forme de questionnaire par un professionnel de la santé et ayant pour objectif général d'aider les couples à fonder leur relation sur des bases solides et ainsi diminuer les risques de rupture. Ce questionnaire de 180 affirmations touche 14 domaines d'une relation conjugale et familiale. Cet outil permet, entre autres, de voir les forces actuelles et les aspects qui sont à travailler dans la relation existante entre deux partenaires qui acceptent de le compléter. Cet outil pourrait vous aider grandement à faire un discernement ensemble en vue d'un projet de mariage éventuel.



Quand les deux membres du couple se sont exprimés positivement sur leur projet commun, il est temps d'un premier engagement. Cela est souhaitable et souhaité par l'Église catholique. Cet engagement, qu'on appelle les « fiançailles », est une étape non-définitive qui permet de célébrer ce moment important et cela peut avoir beaucoup de sens.



Une fête peut être organisée, un souper familial ou pourquoi ne pas prendre un moment pendant les rassemblements de Noël! (« *Ah, les amoureux sous le gui!* », *comme dit la chanson*). L'Église catholique propose une célébration qui peut être organisée simplement et présidée par un membre de votre famille, un diacre ou un prêtre. Vous trouverez, sur le site web du diocèse de Trois-Rivières sous l'onglet « Mes besoins » dans la section « Nous fiancer », une célébration qui vous y est proposée à partir d'un feuillet de participation que vous pourrez mettre à votre couleur en y insérant votre photo et vos prénoms.

Si vous avez besoin d'information complémentaire, n'hésitez pas à me contacter.

Pour Noël qui vient, je vous souhaite un temps propice au discernement de vos amours et un beau temps festif avec tous vos proches.

Que Dieu continue de vous accompagner durant cette belle période!

Michel Leduc  
Répondant à la préparation au sacrement de mariage



## Un site à découvrir!

Une fois que nous sommes fiancés, tout ne s'arrête pas là! C'est un temps qui peut être riche en cheminement. Cette période peut vous permettre de mieux discerner avant de vous engager pour la vie.

Le site [Fiancailles.org](http://Fiancailles.org) peut vous aider à trouver des questions pertinentes pour votre couple, il reste des réponses à trouver et à partager ensemble pour faire de votre projet de vie une réussite sur tous les plans d'une relation conjugale. Un questionnaire est disponible pour susciter la réalisation de votre projet d'union sur le lien suivant [Questionnaire à l'usage des fiancés](#);

- ♥ du célibat au mariage;
- ♥ se connaître en vérité;
- ♥ être à l'écoute de l'autre;
- ♥ liberté et don de soi;
- ♥ vie professionnelle et vie domestique;
- ♥ corps et fécondité;
- ♥ le Christ au cœur de notre amour;
- ♥ prière et pardon.



Ce bulletin électronique vous est expédié car nous avons votre adresse électronique dans notre carnet d'adresses. Nous l'avons parce que vous faites déjà partie de notre réseau, vous vous êtes abonnés 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 y être intéressées.

Pour s'abonner à ce bulletin, veuillez écrire à [mricard@diocese-tr.qc.ca](mailto:mricard@diocese-tr.qc.ca) et écrire dans l'objet « Abonnement ». Pour vous faire retirer de la liste d'envoi, inscrivez « Retrait ».

### Service de l'animation pastorale

Louise Perron - répondante  
dossier famille  
Michel Leduc - répondant  
dossier préparation  
au sacrement de mariage  
Centre diocésain Mgr-Pelletier  
347, rue Laviolette, C.P. 1480  
Trois-Rivières, Qc - G9A 5L6  
Tél.: 819 379-1432, poste 2367  
1 800 567-9341, poste 2367  
Courriel : [lperron@diocese-tr.qc.ca](mailto:lperron@diocese-tr.qc.ca)  
Site Internet:  
[www.diocese-trois-rivieres.org](http://www.diocese-trois-rivieres.org)

