

# VIVRE ET S'AIMER



## *Préparation au mariage*



# TABLE DES MATIÈRES

Vous souhaitez vous marier et recevoir la bénédiction à l'Église. L'Union des Églises protestantes d'Alsace et de Lorraine (UEPAL) propose cette brochure pour l'accompagnement des couples. Complétée par des propositions de liturgies, elle vous aidera aussi à préparer votre cérémonie religieuse avec la personne qui célébrera votre union.

*Nous avons fait le choix de ne pas utiliser l'écriture inclusive dans cette brochure afin de vous en faciliter la lecture. Nous espérons votre compréhension.*

<b>Ouverture</b> .....	<b>3</b>
<i>Les couples s'expriment</i> .....	3
<i>Aimer : L'amour rend aveugle et... le mariage ouvre les yeux?</i> .....	5
<b>Le couple dans la perspective protestante</b> .....	<b>6</b>
<i>La bénédiction d'un couple à l'occasion de son mariage</i> .....	6
<i>Le couple et la loi : l'amour ne suffit-il pas ?</i> .....	8
<i>Faire alliance. Marié-e = pendu ?</i> .....	9
<i>La Bible et le couple. Monogamie ? Réciprocité ?</i> .....	10
<i>Quand ça crise... ça crée!</i> .....	12
<i>Les Églises protestantes et le divorce</i> .....	14
<b>Textes de réflexion</b> .....	<b>15</b>
<i>Un mythe fondateur pour le couple?</i> .....	15
<i>Sexualité</i> .....	16
<i>Fidélité</i> .....	17
<i>Spiritualité</i> .....	18
<b>Outils supplémentaires</b> .....	<b>19</b>
Parcours en sept étapes .....	19
<i>Qui est ce « nous »?</i> .....	20
<i>Notre histoire</i> .....	21
<i>Forces et ressources</i> .....	22
<i>Vers quel « nous »?</i> .....	23
<i>Paroles, paroles... et maintenant place à l'action!</i> .....	24
<i>Notre devise</i> .....	25
<i>Spiritualité</i> .....	26
Création .....	27
<b>Annexes</b> .....	<b>28</b>
<i>Bibliographie</i> .....	29
<i>157 qualités ?</i> .....	30
<i>63 valeurs ?</i> .....	31

# OUVERTURE

## Des couples s'expriment

*Pour moi, Julie, le mariage traditionnel en robe blanche et la bénédiction de Dieu sur mon union a toujours été une évidence. Rémi a vite compris qu'il faudrait passer par cette étape pour officialiser notre union et faire grandir l'amour.*

*Pour moi, Rémi, le mariage représente plutôt l'engagement civique de vie en communauté et de responsabilité mutuelle entre époux, l'entraide et la protection juridique pour les enfants qui viendront éventuellement s'ajouter à notre couple.*

*Le moment passé à Saint-Paul, église dans laquelle notre chère pasteur a appelé Dieu à bénir notre amour, nous a tous les deux émus et marqués et restera gravé dans nos mémoires comme la partie la plus importante de notre mariage, civil et religieux.*

JULIE ET RÉMI

*Pour moi, de confession catholique et contrairement à mon mari, je suis très peu pratiquant. Cependant la démarche d'une bénédiction était importante.*

*En effet, pour notre couple, le mariage représente un engagement public, mais aussi une manière de sacraliser l'amour, d'en montrer le sérieux, quelque chose de bien et de beau !*

*Les échanges avec le pasteur étaient chaleureux, nous avons apprécié sa grande ouverture, de pouvoir parler de tout, l'ambiance détendue.*

*Philippe ajoute : « on a pu rire ensemble ; c'est rare, non, pour un pasteur ? »*

*Si nous avons un message à transmettre aux couples ce serait : « osez, lancez-vous si vous vous aimez. Et surtout prenez le temps de vous écouter. »*

PHILIPPE ET STÉPHANE

*Nous nous sommes rencontrés durant les années collège. Nous sommes chacune, chacun un peu différent, mais nous nous complétons bien en termes de caractère. On nous dit souvent que l'un apaise l'autre selon les situations et ce n'est pas toujours la même personne.*

*Nous aimons tous les deux la nature, mais aussi notre confort et surtout notre chez nous que nous avons construit ensemble avec notre petit chien, Hayko.*

*Nous avons choisi de recevoir la bénédiction de notre couple à l'église surtout par éducation. J'ai été éduquée en allant régulièrement à l'église avec mes grands-parents et parents et c'est pour cette raison que je souhaite célébrer à l'église notre union.*

*Chose qui n'est pas forcément le cas pour Loïc, car dans sa famille on ne lui a pas transmis ces valeurs de l'Église. Mais Loïc est très ouvert d'esprit et c'est pour rejoindre mes valeurs qu'il a voulu également célébrer notre union à l'église.*

*Il est vrai que de nos jours le spirituel n'a plus beaucoup de place ou, plutôt, les couples n'y accordent plus beaucoup d'importance. Cela dit, nous croyons chacune et chacun en quelque chose, c'est cela qui nous fait vivre et avancer.*

*Selon nous, la vie de couple est un chemin que nous partageons, parfois semé d'embûches, mais, pour nous, le plus important est de pouvoir le parcourir ensemble.*

ÉMILIE ET LOÏC, 25 ET 27 ANS

*Je pense que le mariage n'est pas une fin en soi, mais bien la continuité de la vie. Depuis plus de quatre ans, notre union a débuté. Nous avons dû faire face à monts et marées en particulier Sylvie. Cependant, elle a réussi à surmonter ces difficultés et à me sortir du tourbillon dans lequel je m'enfonçais. En ce jour, dans ce temple, j'ai choisi de devenir époux de Sylvie. Je demande à Dieu de nous aider chaque jour à consolider, tout au long de notre vie, notre amour.*

MANU ET SYLVIE

# Aimer : L'amour rend aveugle et... le mariage ouvre les yeux ?

Et je t'aime... comme j'aime le chocolat, j'aime faire du vélo, j'aime ce film ?

Et si je tombe amoureux, je suis comme submergé par ce sentiment, complètement préoccupé par la personne que je désire, je ne me vois pas autrement que dans cette relation. La personne aimée est comme un rêve : il faudrait qu'elle calme mes angoisses, apaise mes blessures intimes, m'apporte tout ce que la vie sociale et professionnelle ne m'offre pas : la sécurité, l'harmonie, l'absence de conflits, l'authenticité, etc.

Or, vivre en couple, ce n'est pas se croire dans un « paradis amoureux ».

Car le conjoint idéal n'existe pas. La personne aimée est bien réelle, avec ses qualités et ses défauts : il est indispensable d'en être conscient. L'autre personne est aimée pour elle-même et non pas pour l'idéal rêvé. Partager sa vie avec un être différent de soi, c'est accepter de ne pas être toujours d'accord. Le couple, tel un être vivant, évolue selon la nourriture que les partenaires lui fournissent. Le dialogue est primordial. Le silence tue l'amour, non ? Une explication courageuse est préférable aux fausses concessions et aux reproches larvés. L'environnement, aussi, interfère dans le couple. Il peut le fragiliser ou le consolider : choix éducatifs, familles, amis, travail, chômage, logement, santé...

Ainsi, le couple passe par des hauts et des bas, des crises et des retrouvailles.

Et alors : l'amour rend aveugle et... le mariage ouvre les yeux ?

## QUESTIONS

- ♥ Qu'est-ce qui vous choque, vous surprend ou vous conforte dans le texte ci-dessus ?
- ♥ Comment réagissez-vous à la phrase « Le silence tue l'amour » ?
- ♥ Ce texte rejoint-il votre expérience ? L'expérience de personnes autour de vous ?

# LE COUPLE DANS LA PERSPECTIVE PROTESTANTE

## La bénédiction d'un couple à l'occasion de son mariage

*Texte voté en Assemblée de l'Union du 16 novembre 2019  
qui présente la conception protestante du couple en UEPAL.*

- 1.1. Le mariage d'un couple est célébré à la mairie; il entraîne des liens juridiques entre les deux personnes et également des droits et des devoirs, notamment ceux indiqués dans les articles 212 à 215 du Code civil.
- 1.2. La conception protestante du couple conjugal se fonde sur une alliance entre deux personnes à l'image de l'alliance entre Dieu et l'être humain et non pas sur une nécessité naturelle de reproduction. Nos lectures bibliques sont diverses et en tension et reflètent la distance historique et culturelle avec la Bible. La Bible ne parle pas explicitement d'institution du mariage ou de bénédiction religieuse du couple. Elle s'intéresse à la vie du couple, à l'amour de Dieu qui inspire l'amour conjugal et au lien du couple à l'image du lien-alliance de Dieu avec l'humain.
- 1.3. Cette conception de l'alliance est éclairée par toutes les anthropologies bibliques, notamment celle de la différenciation qui s'exprime dans la différence sexuée. Ces diverses lectures anthropologiques et herméneutiques bibliques sont un enjeu de ce débat et des débats à venir en UEPAL. Elles sont appelées à coexister en fraternité et en communion.
- 1.4. La conception protestante du couple conjugal est celle d'une alliance au sens d'un contrat entre deux personnes sur la base d'un projet de vie commune. Elle n'est pas celle d'un sacrement. Tout contrat humain peut être rompu; en cas de divorce, l'Église prend en compte cette séparation et l'accompagne. Une nouvelle relation conjugale pourra bénéficier d'une bénédiction religieuse.



1.5. L'Église parle donc d'une alliance entre deux personnes qui prennent des engagements, expression de leur amour :

1.5.a. L'engagement du respect exprimant la prise en compte de l'altérité; recevoir l'autre personne dans ce qu'elle est fondamentalement différente de moi; il s'agit ici de l'altérité dans toutes les dimensions de l'existence : affective, culturelle, sexuée, familiale, professionnelle, spirituelle...

1.5.b. L'engagement d'une relation entière se traduisant par la responsabilité de l'un envers l'autre; le couple prend en compte toutes les dimensions de la vie conjugale : la fidélité à la parole donnée, le soutien moral, l'assistance matérielle, le respect de la personne, la durée. Le couple a un avenir et un devenir dans le temps.

1.5.c. L'engagement au-delà de la relation à deux énonçant la responsabilité sociétale; le couple reconnu par la société a un rôle social, il sera partie prenante, engagé dans la construction d'une société solidaire et fraternelle, notamment entre les générations.

1.5.d. L'engagement spirituel s'exprimant par l'ouverture à Dieu; le couple s'ouvre à la dimension spirituelle et cherche sens et orientation dans la foi chrétienne et la vie communautaire.

1.6. La bénédiction à l'occasion d'un mariage est une parole et un geste qui proclament la grâce de Dieu et qui attestent de sa présence à cette étape de la vie du couple. La bénédiction religieuse n'est ni une obligation ni un droit.

*Bénédiction d'un couple à l'occasion de son mariage :  
Consultez le document adopté par  
l'Assemblée de l'Union du 16 novembre 2019  
en scannant le QR code*



# Le couple et la loi : l'amour ne suffit-il pas ?

Le mariage est célébré en mairie par un officier d'état civil.

La situation des époux.ses est encadrée par la loi qui prévoit des règles impératives pour organiser les relations patrimoniales\* et mettre en place des protections, mais donne aux époux le choix de leur régime matrimonial\*\*. S'ils ne contactent pas le notaire, ils sont mariés sous le régime légal, à savoir la communauté réduite aux acquêts\*\*\*.

Rédiger un contrat de mariage présente toutefois des intérêts, car le couple peut opter pour une organisation patrimoniale parfaitement en lien avec sa situation. Rappel : les conseils sont gratuits chez les notaires. Seul.e.s les époux.ses peuvent porter à titre d'usage le nom de leur conjoint.e\*\*\*\*.

*Isabelle Corpart, maîtresse de conférence émérite et professeure de droit de la famille*

\* (régime primaire impératif, Code civil, art. 214 et s.) \*\* (notamment si un époux est hors d'état de manifester sa volonté, Code civil, art. 217 et 219) \*\*\* (Code civil, art. 1387) \*\*\*\* (Code civil, art. 225-1)

## ARTICLES DU CODE CIVIL

**Article 143** : Le mariage est contracté par deux personnes de sexe différent ou de même sexe.

**Article 146** : Il n'y a pas de mariage lorsqu'il n'y a pas de consentement.

**Article 212** : Les époux se doivent mutuellement, respect, fidélité, secours, assistance.

**Article 213** : Les époux assurent ensemble la direction morale et matérielle de la famille. Ils pourvoient à l'éducation des enfants et préparent leur avenir.

**Article 215** : Les époux s'obligent mutuellement à une communauté de vie...



[Lien vers les textes de loi](#)

## QUESTIONS

Pour aller plus loin, nous vous invitons à visionner le discours de Christiane Taubira, ancienne Garde des Sceaux, à l'Assemblée nationale sur l'historique et le sens du mariage en France (de 2'15 à 16'15). Regardez, échangez, débattiez...





# Faire alliance. Marié-e = pendu ?

La conception protestante du couple conjugal est celle d'une alliance au sens d'un contrat entre deux personnes sur la base d'un projet de vie commune. Elle n'est pas celle d'un sacrement...

(cf. 1.4. Déclaration de l'UEPAL page 6)

Par une alliance, Dieu se lie, littéralement s'attache à l'être humain :

- **alliance de fidélité** avec une famille (*Abraham, Isaac et Jacob*);
- **alliance politique** avec un roi (*David*);
- **alliance morale et légale** avec un peuple (*Moïse, les 10 commandements*);
- **alliance pour la vie** avec l'humanité (*Noé et l'arc-en-ciel*);
- **alliance universelle** par Jésus-Christ (*Nouveau Testament*).

L'alliance entre deux personnes mariées est aussi à l'image de l'alliance de Dieu.

Elle se traduit dans le mariage par le contrat, les engagements entre deux personnes : engagements de « respect, fidélité, assistance, soutien » (*article 212 du Code civil*) fondés sur le consentement (*article 146*).

Aussi, la relation conjugale est tellement forte, essentielle et riche, que les prophètes ont vu en elle l'image de la relation entre Dieu et les humains, l'image de l'alliance de Dieu avec les croyants.

De même, l'apôtre Paul compare cet amour entre deux personnes à l'amour de Jésus pour les humains, qu'il aima jusqu'à donner sa vie pour eux.

## QUESTIONS

Les anneaux portés par les mariés s'appellent « alliances ».

- ♥ Quoi de mieux pour montrer et rappeler cette notion fondamentale ?
- ♥ Aviez-vous déjà échangé sur la signification de ces objets ?

# La Bible et le couple. Monogamie ? Réciprocité ?

La Bible ne présente pas un modèle de couple, mais plusieurs. Ces représentations sont à comprendre dans leur contexte historique et leur environnement culturel bien éloignés des nôtres :

Voyez les couples polygames comme Abraham (et ses deux femmes Sarah et Agar) et Jacob (deux épouses et deux servantes) du livre de la Genèse dans un contexte patriarcal étouffant avec la nécessité d'avoir des enfants, d'où des « mères porteuses » : Agar en Genèse 16, Zilpa et Bilha en Genèse 29.

Ces couples polygames sont en tension avec le couple amoureux et unique du Cantique des Cantiques où on ne trouve ni institution de mariage ni nécessité patriarcale de la reproduction, mais deux personnes qui se cherchent, se découvrent, se perdent, se retrouvent, dans une tension féconde entre distance et proximité, recherche et présence, désir et promesse.



De même, le « premier » couple de la Bible, Adam et Ève, est invité à un itinéraire conjugal par trois verbes (*Genèse 2,24*) : « quitter – s’attacher – devenir ».

Le couple y est compris sans nécessité de reproduction ni de rattachement au clan du mâle, mais bien :

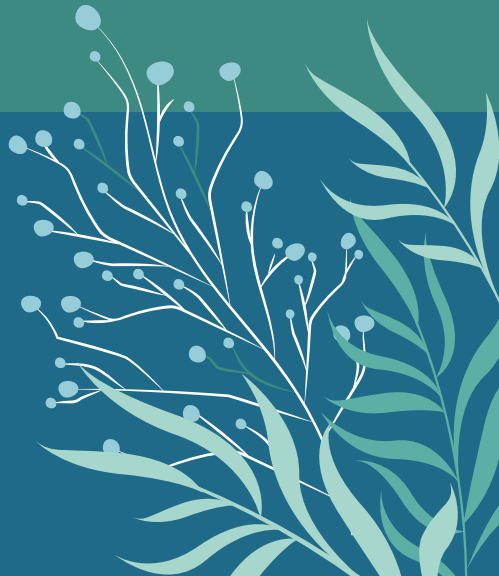
- avec la prise de distance par rapport aux origines (« quitter » y compris pour le mâle) ;
- une promesse d’alliance et de lien (« s’attacher ») ;
- une non-maîtrise de l’horizon à construire (« devenir »).

Le Nouveau Testament n’échappe pas à cette tension entre « patriarcat et polygamie » d’un côté (« *que les évêques n’aient qu’une seule femme* », *1 Timothée 3*) et « couple aimant et unique » d’un autre côté. Si les auteurs du Nouveau Testament s’inscrivent dans le contexte historique et culturel du 1<sup>er</sup> siècle, on voit s’affirmer ces deux notions essentielles qui mettront des siècles à s’imposer :

- **la monogamie** : la relation se construit sur la confiance en une seule autre personne ;
- **la réciprocité** : ce qui est valable pour une personne est valable pour l’autre.

## QUESTIONS

- ♥ Que pensez-vous de ces deux définitions ?
- ♥ Égalité, transparence, sécurité, dialogue...  
Ces mots ont-ils du sens pour vous ?



# Quand ça crise... ça crée !

En couple, les questions fondamentales se posent quand ça va mal !

## LE COUPLE SELON L'ÉVANGILE DE MARC 10, 1-12.

Ce récit introduit trois réflexions :

1. La question du couple est posée au moment des difficultés : ici la répudiation, la possibilité de se séparer. Dans l'évangile, ce sont souvent les réalités rencontrées qui posent les questions fondamentales : la maladie amène à s'interroger sur ce qu'est la « santé » ; les impôts sur l'« État » ; le procès de Jésus sur la « vérité » ; la rencontre avec une étrangère sur l'« identité » ; la mort sur la « résurrection » ; la séparation amène à s'interroger sur le « couple ».

2. La reprise par Jésus, rabbin, commence par une question : qu'en est-il de Moïse, c'est-à-dire de la Loi de l'époque ? Bon gré mal gré, cette législation tend à protéger la personne la plus fragile : la femme en Marc 10. Le couple est dans sa réalité humaine où les relations peuvent aller vers du non-respect, de l'incorrection (votre cœur est dur). La loi garantit et protège l'intégrité et la dignité de la personne, y compris dans le couple.



3. Puis, Marc 10 renvoie à une réflexion sur ce qu'est le couple « au commencement » en Genèse :

- deux personnes différentes, mais sans référence à la reproduction : Marc 10 s'inscrit dans cette conception du couple qui déconnecte la sexualité de la reproduction ;
- la référence à Adam et Ève (*Genèse 2,24 : quitter, s'attacher, devenir*) repose sur :
  - la prise de distance de chacun par rapport au clan d'origine : **quitter** ;
  - l'importance de l'alliance entre deux personnes qui s'« éloignent » des liens de sang pour nouer des liens de parole : **s'attacher** ;
  - le « **devenir** » du couple n'est pas lié à la nécessité de reproduction, mais à une fécondité c'est-à-dire « devenir une histoire commune ».

## QUESTIONS

- ♥ Et quand tout va bien ?
- ♥ Quelles ont été vos forces pour sortir de la crise ?
- ♥ Quitter – s'attacher – devenir : vous retrouvez-vous dans cette définition du couple ?
- ♥ Proposeriez-vous trois autres verbes ?  
Si oui, lesquels et pourquoi ?

# Les Églises protestantes et le divorce

1.4. La conception protestante du couple conjugal est celle d'une alliance au sens d'un contrat entre deux personnes sur la base d'un projet de vie commune. Elle n'est pas celle d'un sacrement. Tout contrat humain peut être rompu; en cas de divorce, l'Église prend en compte cette séparation et l'accompagne. Une nouvelle relation conjugale pourra bénéficier d'une bénédiction religieuse. (cf. *Déclaration de l'UEPAL page 6*)

## DANS LE TEXTE DE L'ÉVANGILE DE MARC 10, 1-12 :

Après le passage par la Loi et les fondements, Marc poursuit avec une prise de distance claire par rapport à la séparation, voire un refus du divorce (verset 9).

Ce refus peut être interprété de manière existentielle : on n'efface pas, on n'oublie pas une relation de couple, on ne fait pas « comme si rien n'avait été vécu »; même si le couple est juridiquement séparable, la vie commune reste dans la « chair », dans le vécu de chacune, de chacun. Le caractère indissoluble est d'ordre existentiel et non pas juridique.

Dans les Églises protestantes, la bénédiction d'un couple est possible lorsque l'un des deux (ou les deux) ont déjà été mariés. Le couple est béni, quel que soient son passé, ses blessures, ses échecs, pour l'inscrire dans une promesse de devenir, de lien, de « respect, fidélité, secours, assistance ». (cf. *Code civil, article 212*)

## QUESTIONS

- ♥ Est-ce que la vie de couple est plus difficile aujourd'hui? Argumentez
- ♥ Difficultés et conflits sont-ils inévitables dans le couple?
- ♥ Comment difficultés et conflits participent-ils à la construction du couple?
- ♥ Je l'aime, donc j'accepte ses défauts, ses erreurs, jusqu'où et combien de temps?
- ♥ Les protestants considèrent que, dans certaines circonstances, le divorce peut être préférable : qu'en pensez-vous?

## Un mythe fondateur pour le couple ?

Beaucoup de couples se construisent sur ce que l'on appelle un « mythe fondateur ».

C'est-à-dire un événement, une coïncidence, qui, de toute évidence, rend leur couple comme inévitable. Finalement, cette croyance renforce le lien amoureux en le rendant presque mystérieux, habité par un hasard, ou par la main de Dieu qui a favorisé leur rencontre.

Par exemple ces deux amoureux découvrent au fil de leurs échanges que leurs grands-parents sont issus du même village, et mieux encore qu'ils étaient quasiment voisins. Comme si déjà quelque chose dans leurs histoires familiales les rapprochait...

Cet homme et cette femme dans leur rencontre mettent à jour des lieux de vacances identiques qu'ils ont fréquentés, mais pas à la même période. Comme si leur relation permettait ce que ces lieux de vacances auraient dû rendre possible.

Ces deux amoureux ne devaient pas se rencontrer dans une soirée à laquelle l'un et l'autre avaient renoncé d'assister. Tardivement, chacun s'est présenté. C'est là qu'ils se rencontrent !

*Jean-Paul Sauzède, thérapeute de couples*

### QUESTION

♥ Et pour vous, quel serait le mythe fondateur de votre couple ?



# Sexualité

Le couple se construit à partir du désir mutuel de l'un.e pour l'autre. Le désir s'exprime par des gestes de tendresse, par le plaisir des corps dans leur rencontre.

À chaque couple de le vivre selon son évolution et ses repères propres. Dans le jeu des corps et du désir, le couple reproduit ce qui l'occupera toujours : la recherche de l'autre, la recherche de soi, joyeuse ou tâtonnante, en passant par de forts moments d'harmonie.

La sexualité est complexe, faite de douceur et de passion, de raisons et de fantasmes, où l'on se donne, où l'on se prend. Il n'existe pas de normes si ce n'est l'amour et le respect de l'autre.

Une si grande liberté peut paraître dangereuse. Or, la sexualité à deux est comme une création, elle demande à être explorée, construite, toujours réinventée avec ses plaisirs et ses frustrations.

La rencontre sexuelle n'est pas forcément donnée d'emblée ou une fois pour toutes... Le dialogue des corps entraîne au dialogue de la parole, et inversement, inlassablement.

## QUESTIONS

- ♥ Les protestants dissocient sexualité et procréation ; la fécondité n'est pas identique à la reproduction. Qu'en pensez-vous ?
- ♥ Comment la sexualité m'a-t-elle été présentée ?
- ♥ Quelles images ont influencé ma sexualité ?
- ♥ Désir, absence de désir, besoin, consentement, en avez-vous déjà parlé ?



# Fidélité

La loi pose la fidélité comme un des quatre engagements du mariage.

Le mot fidélité vient du mot foi, c'est-à-dire : faire confiance. Et c'est bien là la question ! Puis-je mettre ma confiance en toi ? Et cette confiance : se décide-t-elle, se pratique-t-elle, ou se constate-t-elle ? La fidélité serait-elle de l'ordre du contrôle (je vérifie tout), de la certitude (je ne vérifie rien), de l'absence d'absences (on est toujours ensemble) ?

Le sens de la fidélité comme confiance est aussi de s'en remettre à ce que l'autre dit : si la fidélité comme la foi repose sur la parole, alors elle est tout à la fois d'une grande fragilité et d'une étonnante solidité. C'est fragile évidemment, puisque tout repose sur une parole qui demande la confiance, mais la foi dans la parole donnée est aussi ce qu'un être humain peut avoir de plus solide, de plus précieux, de plus certain.

À quel moment ne serais-je pas fidèle ? Serait-ce uniquement d'avoir un amant ? Et si je passe mon temps chez mes parents ou sur mon téléphone à parler à un ami ? Si je rentre tard du travail avec une pile de dossiers à boucler, si je suis tout le temps à la salle de sport ou avec mes amis, est-ce que je suis infidèle à mon conjoint ?

À chaque couple de voir comment vivre la proximité, qui peut devenir possession, et la distance qui peut devenir rupture de relation : il est important d'être ensemble pour éviter la dispersion et d'être avec les autres pour éviter l'enfermement.

Les limites et les contours de cette confiance sont à affiner ensemble.

## QUESTIONS

- ♥ Dans votre couple, que mettez-vous derrière le mot fidélité ?
- ♥ À partir de quel moment peut-on considérer que la fidélité est rompue ?
- ♥ Dans quelle mesure la fidélité a-t-elle besoin de preuve, de vérification, d'assurance ?
- ♥ L'infidélité ne serait-elle pas le symptôme d'une relation qui n'est plus harmonieuse ?
- ♥ Pour vous, l'expression « *tout repose sur une parole* » évoque-t-elle plutôt la solidité ou la fragilité ?

# Spiritualité

La foi est quelque chose d'intime, de complexe et elle évolue au cours de la vie. Ce n'est pas toujours facile, au sein du couple, de pouvoir s'exprimer à propos de ce que nous croyons. Et il est encore plus difficile de pouvoir vivre des expériences de foi à deux parce que nous ne ressentons ou ne comprenons pas la spiritualité de la même façon. Pourtant, il est bienfaisant, voire essentiel dans une relation, de pouvoir laisser une place à l'altérité, au tout-autre, à Dieu.

En tant que protestant.e.s, nous pensons que la foi se vit de manière très personnelle, mais qu'elle a aussi besoin d'être nourrie par des temps de rencontres avec d'autres, en Église. Il n'y a pas de recette toute faite pour vivre une spiritualité de couple sereine et épanouie, mais peut-être que pour commencer, il est juste bon d'essayer de prier ou lire la Bible ensemble pour ressentir la bénédiction de Dieu sur vos vies et votre couple.

*Sophie Herrlé, pasteure*

Deux personnes de confessions chrétiennes différentes, ou appartenant à des religions différentes, s'aiment et souhaitent construire leur vie de couple sous le regard de Dieu et dans le respect de cette différence : cela est pleinement reconnu par l'Union des Églises protestantes. Pour donner aux convictions et traditions de chacun des époux l'espace qui leur revient, la préparation de la bénédiction du couple intégrera des accompagnants des différents cultes.

Dans le cas d'un mariage protestant-catholique, le « Comité mixte catholique / luthéro-réformé en France » a publié un guide exhaustif, qui aide à aborder les questions spirituelles et pratiques ; pour la célébration dans une église catholique ou dans un temple/église protestante, beaucoup d'éléments œcuméniques existent et facilitent la réalisation d'une cérémonie adaptée à la situation du couple. Pour un couple dont les conjoints sont de religions différentes, l'accompagnement sera davantage personnalisé, afin de répondre aux spécificités des traditions.

*Rudi Popp, pasteur*

# OUTILS SUPPLÉMENTAIRES

## Parcours en sept étapes

### PRÉAMBULE

Le couple, à l'image d'un être vivant, naît, évolue et meurt à travers les personnalités de chacun et les événements de la vie.

Le mariage ne changera rien à votre lien, pourtant « ça » change tout.

Ce parcours est destiné aux couples qui demandent la bénédiction de leur union ou à tout couple qui souhaite prendre soin de sa relation.

Vous êtes invités à emprunter ce parcours à votre rythme. Suivre la progression apporte de l'approfondissement. Il est possible aussi de choisir l'une ou l'autre étape ; d'y revenir plus tard.

Pour ces rencontres, privilégiez un moment dédié spécialement dans l'agenda. Chaque étape nécessite du temps.

Libre à vous de choisir votre cadre idéal, le principal étant de veiller à la sérénité et à ne pas être dérangés (Pensez à éloigner les téléphones, les enfants, les beaux-parents...)

Ne glissez pas dans une dispute, si c'est le cas, mettez fin à l'échange. Ce n'est pas l'intention (Si besoin, adressez-vous aux personnes-ressources).

La personne qui célébrera votre culte peut, si vous le souhaitez, vous accompagner dans ce parcours ou s'en inspirer pour vos échanges.

### LE PLUS IMPORTANT

Quand l'un des deux parle, l'autre écoute et se tait ! Il évite même de faire des grimaces, de bouger ou de réagir avec son corps. Il écoute simplement. L'état d'esprit pour ce parcours : respect, bienveillance, amour, avant tout !

**À vous de jouer !**

# Qui est ce « nous » ?

Un jour vous avez choisi de vous «mettre ensemble» comme on le dit de façon courante. Pourquoi toi ? Pourquoi moi ? Pourquoi nous ? Chacun de vous est unique, c'est évident et c'est votre singularité qui colore votre relation différemment de celle d'un autre couple.

Si on compare un couple à l'écriture d'une partition de musique, elle s'écrit au fil du temps par le qui je suis et le qui tu es, par le rythme, la mélodie, l'harmonie, le contre-temps. Ainsi chaque histoire d'amour est unique.

Nous vous invitons à revenir à votre rencontre amoureuse, les circonstances : comment et quand est-elle passée à une relation de couple ?

## PARTAGE

- ❓ Pourquoi moi, pourquoi toi ?
- ❓ Que pouvons-nous bien avoir à faire ensemble ?
- ❓ Pour moi, qu'est-ce qui rend notre couple unique et singulier ?
- ❓ Pour quoi être en couple ? On aurait pu rester célibataires aussi !



*Pour être heureux en mariage, il ne suffit pas de se marier avec l'homme ou la femme qu'on aime, mais d'aimer l'homme ou la femme avec qui on s'est marié !*

VIEIL ADAGE POPULAIRE

## MISE EN ŒUVRE

- ♥ À partir de vos échanges, définissez, inventez un symbole qui représente votre « nous ».
- ♥ Choisissez le contenant matériel, le support (ce peut être un vase, du tissu, une guirlande avec pince à linge, une toile pour collage) ou la représentation illustrée (un dessin : l'infini, un cœur, un cercle...) pour la suite de ce processus.

# Notre histoire

Faisons ensemble ce constat : comme la vie, toute vie de couple est jalonnée d'événements qui façonnent notre histoire. Certains sont bienheureux comme l'arrivée d'un enfant, les voyages, les moments partagés... D'autres sont douloureux, telles que les ruptures, les deuils, les accidents, les échecs, les maladies...

Il peut y en avoir dans votre histoire des événements qui vous ont renforcés ou renforcé votre relation.

## PARTAGE :

- ❓ **Quels sont les événements positifs qui nous ont renforcés ?**
- ❓ **Quels sont les événements les plus douloureux ou difficiles que nous avons traversés ou subis ?**
- ❓ **Chacun peut dire comment il a vécu ces événements et quelles leçons il en a tirées pour continuer à avancer.** « Ce que j'ai appris ... »
- ❓ **Quels sont les points de vigilance pour notre couple** (des liens toxiques, la fatigue, l'incompréhension, la rancœur, la médisance...)?

“

*Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être, mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre.*

MARC AURÈLE

## MISE EN ŒUVRE

- ♥ Après avoir noté les événements marquants, en sélectionnez en deux ou trois et trouvez des manières de les représenter symboliquement.



# Forces et ressources

Avez-vous déjà réfléchi aux qualités que vous possédez ?

Qu'est-ce qui vous permet d'affronter la vie quand il faut traverser une épreuve ?

Qu'est-ce qui vous fortifie quotidiennement ?

Passez en revue votre quotidien, vos habitudes, les petits rituels familiaux ou conjugaux.

Observez vos fonctionnements lors d'un conflit, d'un événement désagréable ; comment réagissez-vous et le dépassez-vous ?

Être conscient de mes faiblesses ou de mes défauts et les regarder en face peut les transformer en une force.

## PARTAGE

- ❓ **Faites la liste (non exhaustive) de vos ressources.**
- ❓ **Les valeurs communes** (voir liste en annexe).
- ❓ **Les qualités de chacun des membres du couple** (voir liste en annexe).
- ❓ **N'oubliez pas les ressources extérieures possibles : famille, amis, loisirs, communauté d'Église, CCF, thérapeutes, ([www.reso2pro.fr](http://www.reso2pro.fr)).**



*Les relations les plus riches sont celles où chacun des partenaires amène l'autre à prendre davantage possession de son être.*

TEILHARD DE CHARDIN

*Tous les dragons de notre vie ne sont peut-être que des princesses qui attendent de nous voir beaux et courageux.*

RAINER MARIA RILKE



## MISE EN ŒUVRE

- ♥ Choisissez trois mots, trois valeurs qui définissent votre couple (voir liste en annexe).
- ♥ Comment les mettre en avant ? Quelles couleurs et quels symboles ?

# Vers quel « nous » ?

Après ces trois étapes, c'est le moment de vous tourner vers ce qui est devant vous. Quelle direction prendre ?

Votre « nous » est maintenant un peu plus clairement défini alors, qu'est-ce qui vous met en mouvement, vous rend heureux ensemble ?

Imaginez que votre couple est une entreprise. Quel en est le but, le grand rêve ? Pourquoi **votre** couple pour l'accomplir ?

La plupart des couples ne se posent pas cette question, ils vivent, tout simplement. Certains, c'est peut-être votre cas, ont des enfants et lorsque les enfants grandissent ou quittent le nid, les parents se retrouvent « seuls ». Prenez le temps de mettre en place une sorte de contrat relationnel de bien-être ensemble, pour le bien de chacun, de la relation et plus largement des autres.

De quelle manière allez-vous, chacun, rendre votre couple fécond en vous fixant un objectif qui dépasse vos simples personnes, en ouvrant votre couple au reste du monde ?

La bonne nouvelle c'est que votre intention ou votre « grand but » commun peut évoluer bien sûr. Dieu écrit droit avec nos lignes courbes !

## ÉCHANGE

- ❓ **Que voulons-nous réaliser, vivre, découvrir ensemble ?**
- ❓ **Quel est le couple qui nous fait envie, nous inspire et pourquoi ?**
- ❓ **Cet objectif, définissez-le en une phrase, avec des verbes d'action.**

“

*L'amour est inventif  
jusqu'à l'infini.*

SAINT FRANÇOIS DE SALES

*Car je connais les projets que j'ai  
formés sur vous, dit l'Éternel,  
projets de paix et non de  
malheur, afin de vous donner un  
avenir et de l'espérance.*

JÉRÉMIE 29,11

”

## MISE EN ŒUVRE

♥ De quelle façon pourriez-vous symboliser votre vie future ?

# Paroles, paroles... et maintenant place à l'action !

Vous avez beaucoup échangé autour de votre couple et du sens que vous lui donnez...

Alors, maintenant comment faire pour que ce ne soit pas simplement des échanges intellectuels, de beaux discours qui ne deviennent pas réalité ? C'est à travers l'action que vous pourrez affiner vos objectifs, à travers des projets communs au service du projet, du grand but que vous vous êtes fixé.

Par exemple, si vous souhaitez être un couple qui rayonne d'amour, votre projet à moyen terme pourrait être d'organiser des vacances avec des amis en couple. Et à court terme, ce serait d'abord d'avoir des échanges avec les amis potentiels. Ce peut être aussi d'imaginer un temps rien qu'à vous deux tous les jours où vous exprimez à nouveau combien vous appréciez votre relation et pourquoi.

## PARTAGE

- ❓ **Que faire pour réaliser nos objectifs ? Comment rendre ce grand but commun vivant au quotidien ?**
- ❓ **Quels seraient les rituels possibles ? À quel rythme ?**
- ❓ **Comment mettre cela en œuvre de façon pratique, concrète ?**
- ❓ **Définissez vos trois prochaines actions : à court terme, à moyen terme, à long terme !**

“

*Ce ne sont pas de grandes choses, seulement des petites choses, que l'on peut faire avec beaucoup d'amour.*

MÈRE TERESA

*L'amour ne peut se contenter de son propre bonheur. Il lui faut aussi la qualité et la créativité d'une relation pour se survivre à lui-même.*

JACQUES SALOMÉ

”

## MISE EN ŒUVRE

♥ Symbolisez les actions que vous souhaitez entreprendre.



# Notre devise

Le « nous » que vous formez est une « entité ». Aussi importante que chacun de vous ! Votre relation, c'est tout ce que vous avez pu évoquer ensemble. Peut-être que vous avez remarqué une différence dans vos échanges, depuis le début de ce parcours.

Alors, pour garder vivant votre « nous », il serait bon de trouver une façon complice de le résumer en utilisant un nom de code, une devise, un mantra, qui vous ressemble, un rappel visible du « nous », qui vous rassemble et dès que vous l'évoquez, chacun sait de quoi il s'agit !

## ÉCHANGE

- ❓ **Brainstorming à deux : notez tout ce qui vous vient à l'esprit en pensant à une devise. Chacun pour soi d'abord, puis échangez.**
- ❓ **Sélectionnez une phrase qui vous décrit, un code, des mots qui résonnent et font sens.**

“

*L'amour véritable : un réseau de liens qui fait devenir.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

## MISE EN ŒUVRE

- ♥ Choisissez comment mettre votre devise en valeur sur le tableau : soit par une image, soit en l'écrivant textuellement ?
- ♥ Pour les artistes, pensez au lettering, par exemple.



# Spiritualité

Arrivés ici, peut-être que la notion de « nous » est encore floue. Pourtant, vous avez des perspectives plus larges qu'un simple horizon égocentré ou couple-centré. Il existe donc dans votre couple déjà une dimension spirituelle, car le spirituel c'est dès que l'on sort de son « moi » pour s'intéresser à l'autre, à un Autre.

Chacun peut découvrir que le monde n'est pas uniquement ce que je pense, ce que je vis, ce que je ressens.

Comprendre qu'à travers ma relation à l'autre, j'expérimente le fait que l'amour entre deux êtres peut être une image de l'Amour divin, comme celui décrit dans la Bible (*1 Corinthiens 13, par exemple*).

Même si ces notions ne vous sont pas familières, si Dieu, la foi, la religion ne vous parlent que très peu, vous pouvez, grâce à votre ouverture et un état d'esprit plus libre, donner à votre « nous » encore plus de force.

Si vous partagez déjà une spiritualité et des temps communs, voici l'occasion d'en (re)parler.

## PARTAGE

- ❓ Pourquoi une célébration religieuse ? Pourquoi demander une bénédiction ?
- ❓ Que signifie cet engagement pour nous ?
- ❓ Dieu, la religion, la spiritualité, c'est quoi ?
- ❓ De quoi avez-vous besoin pour croire ou espérer, pour vivre votre spiritualité ?
- ❓ Quelle place pouvez-vous et voulez-vous faire à cette dimension dans votre couple ?
- ❓ Que faites-vous déjà ? Que voudriez-vous faire différemment ? Inventer ?



*Un couple ne dure et ne tient que s'il a une cathédrale à bâtir dans sa tête.*

BORIS CYRULNIK

*Si quelqu'un peut l'emporter contre un seul homme, à deux on peut lui résister ; la corde à trois fils ne se coupe pas facilement.*

ECCLÉSIASTE 4,12



## MISE EN ŒUVRE

- ♥ Comment ajouter cette dimension à votre création ?

# Création



En Alsace, il existait une tradition artistique : **les souvenirs de mariage**.

Les textes de mariage sont issus, comme les textes de confirmation et les souhaits de baptême, essentiellement des milieux protestants et concentrés autour du Pays de Hanau.

Connus dès 1840, ils sont offerts aux mariés par des parents et permettent de conserver un souvenir de ce jour qui doit être le plus beau d'une vie. Ils sont en général peints à la main, églomisés pour certains et portent le nom des époux et leur date de mariage. Les couleurs et les motifs sont éclatants et symbolisent l'amour avec beaucoup de roses et de cœurs. Leur réalisation était souvent confiée à un imagier-peintre pour les souvenirs à caractère religieux que l'on reconnaît par l'adjonction d'un verset biblique.

Les souvenirs profanes plus anciens (XVIII<sup>e</sup> siècle) n'ont en général pas de référence religieuse, même si l'événement était toujours célébré religieusement. Ils sont réalisés pour les plus remarquables en canivet, avec maints détails et décors. Ils sont souvent de grand format.



*Extrait du livre de présentation du  
Musée de l'Image populaire à Pfaffenhoffen,  
avec aimable autorisation.*

À votre tour, à partir du parcours que vous venez d'explorer ensemble et les ébauches d'illustrations, soyez créatifs !

Nous vous invitons à imaginer votre propre souvenir.

Dans sa forme, choisissez une symbolique assez simple comme une maison, un cercle, un cœur...

Dans le choix des couleurs, des illustrations, mettez du sens également.

Ce souvenir pourra vous accompagner et vous rappeler vos engagements, vos échanges. Il pourra aussi évoluer au fil du temps, pourquoi pas à chaque date d'anniversaire de votre mariage ?

# ANNEXES

## Annexes en ligne

### UEPAL

---

Des fiches spécifiques  
pour les pasteurs,  
sur le site acteurs  
[acteurs.uepal.fr](http://acteurs.uepal.fr)



Des outils pour les couples  
et invitations à des rencontres  
sur le site  
[www.uepal.fr](http://www.uepal.fr)



### THÉOVIE

---

Couples, parents, familles :  
[www.theovie.org/parcours-ethiques/couples-parents-familles-19474/](http://www.theovie.org/parcours-ethiques/couples-parents-familles-19474/)



# Bibliographie

## AUTRES OUTILS SIMILAIRES POUR LES COUPLES

---

- **Carolina Costa**, *Vivre à deux, mariage, pacs, à l'aventure !*, Atalahalta, Carouge (Suisse), 2016.
- **Nicole Deheuvelds**, *Libres d'aimer, un projet pour notre couple*, La Cause et Olivétan, Paris et Lyon, 2020.
- **EPUdF**, *Une parole pour deux*

## PLUS LÉGERS

---

- **Gary D. Chapman**, *Les cinq langages de l'amour*, Farel, Paris, 2015.
- **Paul Dewandre**, *Hommes-femmes : mode d'emploi. Mieux se connaître pour mieux s'aimer*, J'ai lu, Paris, 2018.
- **Jack Koch**, *L'amour c'est...*, Librairie Générale Française, Paris, 2018.
- **Caroline Kruse**, *Le savoir-vivre amoureux, les secrets des couples qui durent*, Le Rocher, Monaco, 2021.
- **Jacques Salomé et Sylvie Galland**, *Aimer et se le dire*, Pocket, Paris, 2010.
- **Jean-Paul et Anne Sauzède-Lagarde**, *Les vrais secrets d'une vie de couple réussie – qu'on ne vous a jamais dits*, InterEditions, Paris, 2016.

Tous ces documents sont également disponibles au prêt à la Médiathèque protestante du Stift de Strasbourg : [www.mediathequeprotestante.fr](http://www.mediathequeprotestante.fr)

# 157 qualités

Voici une liste de 157 qualités humaines dans laquelle vous pouvez puiser afin d'identifier celles qui vous correspondent.

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1. accueillant         | <input type="checkbox"/> 40. direct          | <input type="checkbox"/> 80. inventif         | <input type="checkbox"/> 119. productif    |
| <input type="checkbox"/> 2. adroit              | <input type="checkbox"/> 41. discipliné      | <input type="checkbox"/> 81. joueur           | <input type="checkbox"/> 120. prudent      |
| <input type="checkbox"/> 3. aidant              | <input type="checkbox"/> 42. discret         | <input type="checkbox"/> 82. jovial           | <input type="checkbox"/> 121. pugnace      |
| <input type="checkbox"/> 4. aimable             | <input type="checkbox"/> 43. dévoué          | <input type="checkbox"/> 83. juste            | <input type="checkbox"/> 122. raisonnable  |
| <input type="checkbox"/> 5. ambitieux           | <input type="checkbox"/> 44. doux            | <input type="checkbox"/> 84. leader           | <input type="checkbox"/> 123. rassurant    |
| <input type="checkbox"/> 6. amusant             | <input type="checkbox"/> 45. droit           | <input type="checkbox"/> 85. logique          | <input type="checkbox"/> 124. réaliste     |
| <input type="checkbox"/> 7. apaisant            | <input type="checkbox"/> 46. drôle           | <input type="checkbox"/> 86. loyal            | <input type="checkbox"/> 125. réconfortant |
| <input type="checkbox"/> 8. accessible          | <input type="checkbox"/> 47. dynamique       | <input type="checkbox"/> 87. lucide           | <input type="checkbox"/> 126. réfléchi     |
| <input type="checkbox"/> 9. appliqué            | <input type="checkbox"/> 48. efficace        | <input type="checkbox"/> 88. maître de soi    | <input type="checkbox"/> 127. réservé      |
| <input type="checkbox"/> 10. assertif           | <input type="checkbox"/> 49. empathique      | <input type="checkbox"/> 89. marrant          | <input type="checkbox"/> 128. résistant    |
| <input type="checkbox"/> 11. astucieux          | <input type="checkbox"/> 50. endurant        | <input type="checkbox"/> 90. méthodique       | <input type="checkbox"/> 129. respectueux  |
| <input type="checkbox"/> 12. attentionné        | <input type="checkbox"/> 51. énergique       | <input type="checkbox"/> 91. minutieux        | <input type="checkbox"/> 130. responsable  |
| <input type="checkbox"/> 13. audacieux          | <input type="checkbox"/> 52. épanoui         | <input type="checkbox"/> 92. modeste          | <input type="checkbox"/> 131. rigolo       |
| <input type="checkbox"/> 14. autonome           | <input type="checkbox"/> 53. équitable       | <input type="checkbox"/> 93. motivé           | <input type="checkbox"/> 132. rigoureux    |
| <input type="checkbox"/> 15. avenant            | <input type="checkbox"/> 54. esprit d'équipe | <input type="checkbox"/> 94. novateur         | <input type="checkbox"/> 133. rusé         |
| <input type="checkbox"/> 16. aventureux         | <input type="checkbox"/> 55. exemplaire      | <input type="checkbox"/> 95. nuancé           | <input type="checkbox"/> 134. sage         |
| <input type="checkbox"/> 17. beau               | <input type="checkbox"/> 56. extraverti      | <input type="checkbox"/> 96. objectif         | <input type="checkbox"/> 135. sensible     |
| <input type="checkbox"/> 18. bienveillant       | <input type="checkbox"/> 57. ferme           | <input type="checkbox"/> 97. observateur      | <input type="checkbox"/> 136. serein       |
| <input type="checkbox"/> 19. brillant           | <input type="checkbox"/> 58. fidèle          | <input type="checkbox"/> 98. obstiné          | <input type="checkbox"/> 137. sérieux      |
| <input type="checkbox"/> 20. calme              | <input type="checkbox"/> 59. fin             | <input type="checkbox"/> 99. optimiste        | <input type="checkbox"/> 138. serviable    |
| <input type="checkbox"/> 21. captivant          | <input type="checkbox"/> 60. flexible        | <input type="checkbox"/> 99. ordonné          | <input type="checkbox"/> 139. sincère      |
| <input type="checkbox"/> 22. charmant           | <input type="checkbox"/> 61. fort            | <input type="checkbox"/> 100. organisateur    | <input type="checkbox"/> 140. sociable     |
| <input type="checkbox"/> 23. combatif           | <input type="checkbox"/> 62. franc           | <input type="checkbox"/> 101. organisé        | <input type="checkbox"/> 141. soigneux     |
| <input type="checkbox"/> 24. communicatif       | <input type="checkbox"/> 63. gai             | <input type="checkbox"/> 102. original        | <input type="checkbox"/> 142. solide       |
| <input type="checkbox"/> 25. conciliant         | <input type="checkbox"/> 64. généreux        | <input type="checkbox"/> 103. ouvert d'esprit | <input type="checkbox"/> 143. souple       |
| <input type="checkbox"/> 26. confiant           | <input type="checkbox"/> 65. gentil          | <input type="checkbox"/> 104. pacificateur    | <input type="checkbox"/> 144. spontané     |
| <input type="checkbox"/> 27. conformiste        | <input type="checkbox"/> 66. habile          | <input type="checkbox"/> 105. paisible        | <input type="checkbox"/> 145. stable       |
| <input type="checkbox"/> 28. convaincant        | <input type="checkbox"/> 67. hardi           | <input type="checkbox"/> 106. patient         | <input type="checkbox"/> 146. stratège     |
| <input type="checkbox"/> 29. coopératif         | <input type="checkbox"/> 68. honnête         | <input type="checkbox"/> 107. persévérant     | <input type="checkbox"/> 147. sûr de soi   |
| <input type="checkbox"/> 30. courageux          | <input type="checkbox"/> 69. humain          | <input type="checkbox"/> 108. persuasif       | <input type="checkbox"/> 148. sympathique  |
| <input type="checkbox"/> 31. courtois           | <input type="checkbox"/> 70. humble          | <input type="checkbox"/> 109. philosophe      | <input type="checkbox"/> 149. tempéré      |
| <input type="checkbox"/> 32. créatif            | <input type="checkbox"/> 71. imaginatif      | <input type="checkbox"/> 110. planificateur   | <input type="checkbox"/> 150. tenace       |
| <input type="checkbox"/> 33. curieux            | <input type="checkbox"/> 72. impliqué        | <input type="checkbox"/> 111. poli            | <input type="checkbox"/> 151. tolérant     |
| <input type="checkbox"/> 34. débrouillard       | <input type="checkbox"/> 73. impulsif        | <input type="checkbox"/> 112. polyvalent      | <input type="checkbox"/> 152. timide       |
| <input type="checkbox"/> 35. délicat            | <input type="checkbox"/> 74. indépendant     | <input type="checkbox"/> 113. pondéré         | <input type="checkbox"/> 153. tranquille   |
| <input type="checkbox"/> 36. déterminé          | <input type="checkbox"/> 75. influent        | <input type="checkbox"/> 114. ponctuel        | <input type="checkbox"/> 154. travailleur  |
| <input type="checkbox"/> 37. digne de confiance | <input type="checkbox"/> 76. ingénieux       | <input type="checkbox"/> 115. posé            | <input type="checkbox"/> 155. vigilant     |
| <input type="checkbox"/> 38. dévoué             | <input type="checkbox"/> 77. innovateur      | <input type="checkbox"/> 116. positif         | <input type="checkbox"/> 156. volontaire   |
| <input type="checkbox"/> 39. diplomate          | <input type="checkbox"/> 78. intelligent     | <input type="checkbox"/> 117. pratique        | <input type="checkbox"/> 157. vrai         |
|   | <input type="checkbox"/> 79. intuitif        | <input type="checkbox"/> 118. précis          |  |

# 63 valeurs

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1. argent              | <input type="checkbox"/> 22. équité               | <input type="checkbox"/> 43. présence           |
| <input type="checkbox"/> 2. ambition            | <input type="checkbox"/> 23. esprit d'équipe      | <input type="checkbox"/> 44. prospérité         |
| <input type="checkbox"/> 3. amitié              | <input type="checkbox"/> 24. évolution            | <input type="checkbox"/> 45. reconnaissance     |
| <input type="checkbox"/> 4. altruisme           | <input type="checkbox"/> 25. flexibilité          | <input type="checkbox"/> 46. respect            |
| <input type="checkbox"/> 5. avenir              | <input type="checkbox"/> 26. générosité           | <input type="checkbox"/> 47. responsabilité     |
| <input type="checkbox"/> 6. aventure            | <input type="checkbox"/> 27. hédonisme            | <input type="checkbox"/> 48. réussite           |
| <input type="checkbox"/> 7. bienveillance       | <input type="checkbox"/> 28. honnêteté            | <input type="checkbox"/> 49. sécurité           |
| <input type="checkbox"/> 8. compassion          | <input type="checkbox"/> 29. hospitalité          | <input type="checkbox"/> 50. service aux autres |
| <input type="checkbox"/> 9. complicité          | <input type="checkbox"/> 30. humour               | <input type="checkbox"/> 51. simplicité         |
| <input type="checkbox"/> 10. confiance          | <input type="checkbox"/> 31. intégrité            | <input type="checkbox"/> 52. sincérité          |
| <input type="checkbox"/> 11. courage            | <input type="checkbox"/> 32. justice              | <input type="checkbox"/> 53. solidarité         |
| <input type="checkbox"/> 12. créativité         | <input type="checkbox"/> 33. liberté              | <input type="checkbox"/> 54. solidité           |
| <input type="checkbox"/> 13. dépassement de soi | <input type="checkbox"/> 34. modestie             | <input type="checkbox"/> 55. soutien            |
| <input type="checkbox"/> 14. détermination      | <input type="checkbox"/> 35. optimisme            | <input type="checkbox"/> 56. spiritualité       |
| <input type="checkbox"/> 15. disponibilité      | <input type="checkbox"/> 36. ordre                | <input type="checkbox"/> 57. stabilité          |
| <input type="checkbox"/> 16. droit à l'erreur   | <input type="checkbox"/> 37. originalité          | <input type="checkbox"/> 58. tendresse          |
| <input type="checkbox"/> 17. droiture           | <input type="checkbox"/> 38. ouverture aux autres | <input type="checkbox"/> 59. tolérance          |
| <input type="checkbox"/> 18. écoute             | <input type="checkbox"/> 39. paix                 | <input type="checkbox"/> 60. tradition          |
| <input type="checkbox"/> 19. encouragement      | <input type="checkbox"/> 40. partage              | <input type="checkbox"/> 61. transparence       |
| <input type="checkbox"/> 20. épanouissement     | <input type="checkbox"/> 41. patience             | <input type="checkbox"/> 62. travail            |
| <input type="checkbox"/> 21. équilibre          | <input type="checkbox"/> 42. persévérance         | <input type="checkbox"/> 63. vivre ensemble     |

Source : [YesWeBloom](#)



**BOF**



**UN PEU**



**BEAUCOUP**

## CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

p 10 © Everett Collection / Schutterstock – p 12 © Everett Collection / Schutterstock  
p 21 © photo-fox / Alamy Stock Photo – p 25 © Everett Collection / Schutterstock

## ILLUSTRATIONS

© Freepik

## GRAPHISME

Emmanuelle Dupé – A3 Design

# VIVRE ET S'AIMER



## *Préparation au mariage*

---

Brochure préparée par l'Union des Églises protestantes d'Alsace et de Lorraine pour l'accompagnement des couples.

Des liturgies de bénédiction sont disponibles.