

VIVRE ET S'AIMER



Vous êtes béni.e.s!

TABLE DES MATIÈRES

Qui sommes-nous?	3
Outils relationnels	6
1... <i>Mettre les formes</i>	6
1, 2... <i>Être une bénédiction pour l'autre au quotidien</i>	7
1, 2, 3... <i>Les étapes de la vie du couple</i>	8
1, 2, 3, 4... <i>Arithmétique du couple</i>	10
1, 2, 3, 4, 5... <i>Les cinq langages de l'amour</i>	11
<i>Intimité et sexualité au quotidien</i>	12
<i>Conseils pour se reconnecter</i>	13
<i>L'amélioration continue ou la méthode Kaizen</i>	14
<i>Se rappeler l'engagement dans la durée</i>	15
Textes bibliques à explorer ensemble	16
<i>Un temps pour chaque chose</i>	17
<i>Un seul corps formé de plusieurs parties</i>	18
<i>Les deux maisons</i>	20
<i>Déclarations d'amour</i>	21
Annexes	22
<i>Le relationmètre — où se situe notre relation?</i>	22
<i>Bibliographie</i>	23

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.

QUI SOMMES-NOUS ?



TOI



MOI

.....

Notre mariage civil a été célébré le :

Par :

À :

Avec nos témoins :

.....

.....

La bénédiction religieuse de notre mariage a été célébrée le :

.....

Par :

Avec nos témoins :

.....

.....

N'oublions pas les anecdotes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notre rencontre (où, quand, comment ?) :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nos valeurs communes :

.....

.....

.....

Nos objectifs communs :

.....

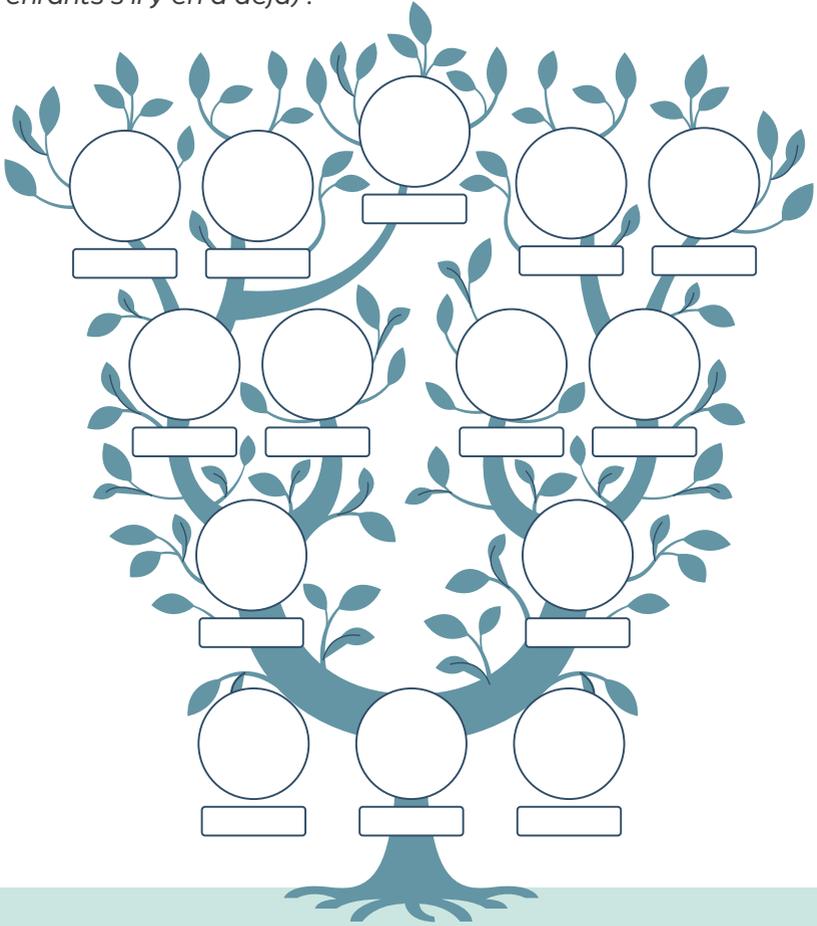
.....

.....

.....

.....

D'où venons-nous ? (*Grands-parents, parents... possibilité de mettre les enfants s'il y en a déjà*) :



OUTILS RELATIONNELS

1... Mettre les formes et préparer la discussion de fond

1. Choisir le « meilleur moment » : en dehors des petits accrochages, en dehors du stress du quotidien. Prenez « votre » temps !
2. Installez-vous, prenez contact physiquement (un regard, une caresse, un mot gentil, un bisou...).
3. Écouter l'autre en s'exerçant à ne pas couper la parole, répondre, sans essayer de se justifier par rapport à ce que l'autre dit. Attention à tous les gestes parasites, les grimaces, les sons, etc.
4. Lorsque l'autre s'est exprimé, proposer une reformulation qui permet de s'assurer qu'on a bien compris ce qui a été dit.
5. Terminer par un temps où l'on échange sur ce moment : « *Merci pour...* » ou « *Je retiens...* », « *Nous avons bien échangé sur...* »

PROPOSITIONS

Dès que le cœur vous en dit...

- ♥ Reprenez et relisez vos engagements de mariage, le début de votre histoire.
- ♥ À partir du couple que vous êtes aujourd'hui, que voudriez-vous ajouter ? Enlever ?
- ♥ Reprenez le texte biblique de la célébration de votre mariage et la prière des époux.
- ♥ Revisionnez la cérémonie de mariage, les photos...
- ♥ Marquez cet anniversaire lors d'un culte par exemple.



1, 2... Être une bénédiction pour l'autre au quotidien

«Je te bénirai – sois une bénédiction.»

GENÈSE 12,2



Un petit exercice en trois mouvements pour «être une bénédiction» pour l'autre au quotidien.

1. Reconnaître d'abord à quel point je suis moi-même bénéficiaire de l'estime et de l'amour de la personne qui m'a choisi, qui m'a montré ainsi sa confiance et veut vivre en ma compagnie. Je réalise la chance de traverser avec la personne qui partage ma vie, cette vie de couple, d'y partager nos jours et d'organiser ensemble l'avenir.
2. Dire merci pour ce cadeau inestimable, j'en accepte ombres et lumières, peines et joies entremêlées. Je remercie Dieu, qui accompagne toutes les générations qui s'attachent à lui, et qui nous dit le sens de son amour par Jésus-Christ, le plus humain des humains.
3. Bénir, toujours et de manière répétée, sans grande cérémonie ou rituel, simplement en transmettant ce cadeau que personne ne peut se faire à soi-même; dire et montrer à mon vis-à-vis : *«tu es estimable, je te soutiens et je te respecte dans ta différence, dans tes limites et tes résistances. Je te laisse être et aller vers ton quotidien pour que tu y déploies tes possibilités. Nous bénir mutuellement ne nous immunisera pas contre les difficultés de la vie, mais nous y deviendrons ensemble plus humains, et plus conjoints.»*

1, 2, 3... Les étapes de la vie du couple

Le couple est un organisme vivant qui passe par des hauts et des bas et traverse des étapes :

1. Préhistorie, lorsque $1 = \text{l'infini}$?

L'histoire de chaque conjoint est celle de son enfance, de ses parents, de sa famille d'origine : quand on se met en couple, on « n'épouse » pas qu'un individu, mais aussi sa famille et son histoire telle qu'elles ont été intériorisées.

2. L'enfance du couple, lorsque $1 + 1 = 1$?

Que ce soit par un coup de foudre ou à travers une longue amitié, par « les contraires qui s'attirent » ou par « ceux qui se ressemblent s'assemblent », l'état amoureux est caractérisé par :

- « On est seul au monde » : aspect passionnel et fusionnel ;
- « On se comprend d'un seul regard, sans s'expliquer » : la communication vécue comme immédiate ;
- « Tu es la plus belle – Tu es le plus beau » : idéalisation du partenaire ;
- « On s'aimera toujours » : sentiment d'éternité.

3. Deuil de l'illusion lorsque $1 + 1 = 2$?

L'autre n'est pas parfait, il ne peut pas combler tous mes manques ni guérir toutes mes blessures. La mathématique du couple passe du $1+1=1$ à $1+1=2$. Et si nous sommes 2 et si nous sommes différents, il faut apprendre à dialoguer et à communiquer.

4. Le premier enfant, lorsque $1 + 1 = 3$?

Il y a glissement des générations vers le haut : la fille devient mère, et le fils devient père. Nouveau statut et nouveau rôle à apprendre d'où des réajustements inévitables avec les parents et avec le conjoint : l'enfant fait de l'adulte un parent et révèle toute une épaisseur du conjoint peu ou mal connue.

5. L'adolescence des enfants : $1 + 1 = 2 + 1$?

La crise d'adolescence est souvent contagieuse et réactive des problèmes et conflits non résolus des parents (la mère défend les enfants contre le père jugé trop sévère ou le contraire). Retour d'Œdipe.

6. Le départ des enfants ou « le syndrome du nid vide »

Le couple se retrouve face à face après des années de diversions, lorsque les enfants ont occupé le centre des préoccupations. C'est le temps des réflexions et des questions nouvelles, ou des fuites (refaire sa vie, recommencer à zéro ou plonger dans la dépression) ou bien des retrouvailles pour une autre étape de la vie!

Tiré d'une intervention du pasteur Gérard Krieger

À DÉBATTRE

- ♥ Vous retrouvez-vous dans ces étapes ?
- ♥ Rajouteriez-vous une autre étape ?
- ♥ Et quand une étape est interrompue ?

1, 2, 3, 4... Arithmétique du couple

Nous sommes toujours trois dans une relation : Toi, Moi, Nous ; ce qui nous relie. **1+1 = 3**

Ce qui se passe dans la relation peut nous enthousiasmer, dynamiser, vivifier ou meurtrir, avilir, parfois anéantir.

Ce qui fait durer un couple ce n'est pas l'amour c'est la qualité de sa relation !
Ce qui peut mettre fin à un couple c'est le manque d'attention à la relation.

Il existe donc des principes pour une qualité relationnelle.

1. Parler à l'autre et ne pas parler sur l'autre. J'exprime mes ressentis, mes émotions. J'utilise « je » et non « tu ». « *Je pense que, je me sens...* » plutôt que « *tu ne fais pas, tu devrais...* »
2. Dans les messages de l'autre, ne conserver que ceux qui sont positifs pour la relation, source d'énergie et de valorisation.
3. Oser restituer les messages qui sont dévalorisants, disqualifiants, humiliants en exprimant l'impact qu'ils ont sur nous. « *Lorsque tu me dis cela, je me sens complètement incapable, je ne me sens plus à ma place à tes côtés, je me sens dénigré...* »
4. Observer ce qui se passe en moi quand j'ai envie de réagir, voir ce que cela réveille en moi plutôt que de laisser sortir de façon impulsive un mot, un geste que je regretterais.

Par exemple prendre l'habitude de noter sur un carnet. Il est possible d'en parler à deux ensuite ou pas.

Rachel Wolff, à partir de Jacques Salomé et Sylvie Galland, **Aimer et se le dire**. Pocket 2010

1, 2, 3, 4, 5... Les cinq langages de l'amour

Selon Gary Chapman, thérapeute de couple américain, chacun de nous possède un langage d'amour, un langage qui nous est propre et naturel depuis l'enfance. C'est comme si notre besoin d'être aimé passait par un de ces langages. Les cinq langages sont :

1. Les paroles valorisantes : tous ces mots qui font du bien — *«j'aime être avec toi, je ne m'ennuie pas en ta présence; quand tu n'es pas là, tu me manques...»*;
2. Les moments de qualité : ces instants hors du temps où seuls toi, moi, nous comptons... Une balade, partager un repas, une lecture, du shopping, une soirée-canapé ou sous la couette...;
3. Le toucher physique : pas uniquement les câlins et la sexualité, les massages, les caresses, se prendre dans les bras, par la main, la taille...;
4. Les cadeaux : qui n'ont pas besoin d'être d'une grande valeur matérielle. Un petit bouquet ramassé sous la pluie pour embellir une journée tristounette, une écharpe parce qu'il en manquait une...;
5. Les services rendus : simplement par amour sans rien attendre en retour — *«Tiens, je t'ai ramené ton colis. Tu veux que je m'occupe du repassage ce soir?»*

Notre langage est celui que nous avons tendance à proposer à l'autre spontanément. Pour découvrir celui de l'autre, le plus simple c'est d'essayer et d'observer les réactions.

D'après Gary Chapman, **Les cinq langages de l'amour**.

À DÉBATTRE

- ♥ Quel langage aurais-je tendance à parler spontanément ?
- ♥ Quel langage est-ce que j'ai repéré chez mon/ma partenaire ?
- ♥ Notre couple a-t-il son propre langage ? Plusieurs ?
- ♥ Quels langages avons-nous envie de développer ?

Intimité et sexualité au quotidien

L'intimité, c'est partager ce que vous vivez intérieurement. Être authentique l'un avec l'autre permet d'avoir accès à ce sentiment d'être intimes.

Pour développer l'intimité, il est nécessaire de savoir écouter l'autre, essayer de le comprendre et pas uniquement l'entendre. Aller au-delà des mots, percevoir ce que l'autre ressent. Chacun est libre d'exprimer son point de vue sans crainte. La confrontation des idées, des besoins montre le niveau de confiance en l'autre.

L'intimité pour certains est nécessaire à la sexualité.

La sexualité c'est le dialogue et le partage des corps. Elle est en lien avec la sensualité, cette capacité à développer la découverte du corps de l'autre dans tous ses recoins de manière tendre et délicate.

Le désir, comme une vague qui nous inonde au début, parfois nous fait surfer sur la vague au bout d'un temps et tomber dans le creux de la vague à d'autres.

Pas si évident d'être en accord sur le désir... que faire lorsque l'un a envie et pas l'autre ?

Comment entretenir la flamme comme disent certains ?

À DÉBATTRE

- ♥ Pour vous, intimité et sexualité sont-elles liées ?
- ♥ Aurais-je une question, une demande, une préoccupation que j'aimerais partager à mon/ma partenaire concernant notre sexualité ?

Conseils pour se reconnecter

Soyez présents à ce que vous faites !

Se prendre dans les bras, tous les jours, en peau à peau et faire l'exercice d'essayer de ressentir, avec les yeux fermés ou non, le maximum de parties de votre corps en contact avec celles de l'autre.

C'est parfois difficile au début et avec l'entraînement on découvre toutes ces minuscules zones qu'on n'imaginait peut-être même pas !

SE REGARDER :

Les yeux sont le miroir de l'âme, prendre le temps de se connecter à travers le regard, chercher dans les yeux, et derrière les yeux de l'autre, qui il est.

SE SOURIRE :

De façon consciente, faire l'effort de se sourire chaque fois que l'on se croise, par exemple.



PETIT JEU POUR CULTIVER LE LIEN

(à pratiquer régulièrement)

- ♥ Choisir qui commence.
- ♥ Chacun son tour énoncer trois éléments qui l'attirent chez l'autre.
- ♥ Chacun son tour énoncer un élément qui l'éloigne de l'autre.
- ♥ Partagez autour de ce que chacun a appris à l'écoute de l'autre. Vous pouvez également parler des sensations, des émotions qui sont en lien avec ce qui a été dit. Sans juger simplement dans le partage de ce qui se passe.
- ♥ Le partage se fait à propos de ce que j'ai appris sur moi et sur l'autre.

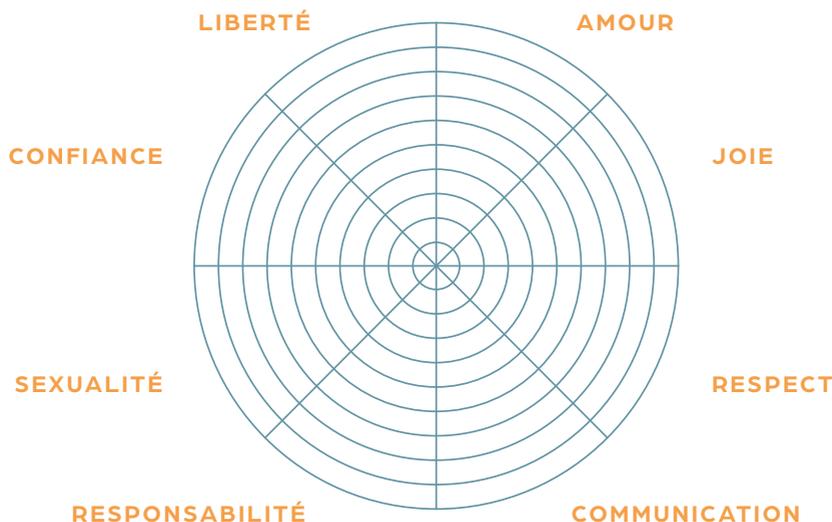
L'amélioration continue ou la méthode Kaizen

Imaginez que le couple soit un projet, basé sur ces valeurs : liberté, amour, confiance, joie, sexualité, respect, responsabilité et communication.

Vous pouvez ici faire un état des lieux, chacun de vous, par rapport à la relation. Ne soyez pas inquiets si votre marge de progression dans un domaine est grande.

La proposition est de faire un constat et décider ensuite de faire l'expérience d'avancer sur un point ou plusieurs que vous choisirez. Ensuite, il ne s'agit pas de faire un sprint, mais plutôt un petit pas après l'autre.

Cet exercice peut être fait régulièrement, tous les six mois par exemple. Vous pouvez vous situer chacun sur la roue ci-dessous.



- **Que voyez-vous ?**
- **Quels sont vos points forts ?**
- **Quelles sont les améliorations que vous souhaitez apporter ?**

Se rappeler l'engagement dans la durée

♥ Anniversaire de mariage

À l'occasion de votre anniversaire de mariage, faites la fête et profitez-en pour redonner du sens à votre alliance.

♥ Se (re)dire un oui posé dans la bénédiction de Dieu

La bénédiction de mariage n'est pas une miraculeuse préservation des difficultés ou une transformation idéale de deux personnes en couple éternel, mais est le oui que se disent et se redonnent régulièrement deux personnes dans leur incomplétude et leur fragilité. Un engagement qui accepte d'assumer ses limites humaines et de croire à la force du « oui » à l'avenir commun dans les différents temps de la vie.

Un geste et une parole simples, un moment au cœur du quotidien. Et pourtant une ouverture au-delà des limites du prévisible. L'affirmation de la reconnaissance à Dieu, la bénédiction de Dieu pour le cadeau qu'est le conjoint et la bénédiction du conjoint.

♥ Pour faire mémoire de la bénédiction reçue au mariage et la poursuivre « dans les hauteurs et les profondeurs de notre existence », un moment privilégié peut être celui où chaque conjoint dit à l'autre :

- Je t'exprime ma reconnaissance et te renouvelle ma confiance ;
- Je redis oui à notre vie partagée, et je remercie Dieu pour ce que nous avons vécu, joies et peines qui nous font grandir ;
- Je nous confie ensemble à la bénédiction de Dieu ;
- ou toute autre formule proposée par le couple.

♥ Un signe pour exprimer votre bénédiction l'un à l'autre pourrait être :

- Poser votre main à l'endroit qui est juste pour vous, vous tenir les mains...
- Échanger un verset biblique, une citation, un mot spécialement choisi...

Elisabeth Parmentier, doyenne et professeure ordinaire en Théologie pratique à l'Université de Genève



TEXTES BIBLIQUES À EXPLORER ENSEMBLE

Si vous le souhaitez, nous vous offrons ici la possibilité d'ouvrir la Bible ensemble.

Peut-être découvrirez-vous, ou redécouvrirez-vous, ces textes bibliques intemporels éclairés par votre vie à deux.

Nous vous souhaitons des partages riches et bienfaisants autour de cette Bible qui vous a été remise. L'occasion peut être de la reprendre en main.

Un temps pour chaque chose

ECCLÉSIASTE (OU QOHÉLET) 3, VERSETS 1 À 8

1. Il y a un temps pour tout, un temps pour toute chose sous les cieux :
2. un temps pour naître, et un temps pour mourir ;
un temps pour planter, et un temps pour arracher ce qui a été planté ;
3. un temps pour tuer, et un temps pour guérir ;
un temps pour abattre, et un temps pour bâtir ;
4. un temps pour pleurer, et un temps pour rire ;
un temps pour se lamenter, et un temps pour danser ;
5. un temps pour lancer des pierres, et un temps pour ramasser des pierres ; un
temps pour embrasser, et un temps pour s'éloigner des embrassements ;
6. un temps pour chercher, et un temps pour perdre ;
un temps pour garder, et un temps pour jeter ;
7. un temps pour déchirer, et un temps pour coudre ;
un temps pour se taire, et un temps pour parler ;
8. un temps pour aimer, et un temps pour haïr ;
un temps pour la guerre, et un temps pour la paix

INVITATION AU PARTAGE

- ♥ Quelle paire de verbes décrirait au mieux le jour de votre mariage ?
 - ↳ Une paire de verbes pour aujourd'hui ?
 - ↳ Une paire de verbes pour votre première rencontre ?
 - ↳ Une paire de verbes qui vous plaît/une que vous détestez ?
- ♥ Choisissez chacun trois paires de verbes et puis, ensemble, mettez-vous d'accord sur trois d'entre elles.
- ♥ Qu'est-ce pour vous *naître* et *mourir* ?
- ♥ Un temps pour aimer, un temps pour haïr : qu'en pensez-vous ?

Un seul corps formé de plusieurs parties

1 CORINTHIENS 12 VERSETS 14 À 26

- 14** Le corps ne se compose pas d'une seule partie, mais de plusieurs.
- 15** Si le pied disait : « *Je ne suis pas une main, donc je n'appartiens pas au corps* », il ne cesserait pas pour autant d'être une partie du corps.
- 16** Et si l'oreille disait : « *Je ne suis pas un œil, donc je n'appartiens pas au corps* », elle ne cesserait pas pour autant d'être une partie du corps.
- 17** Si tout le corps n'était qu'un œil, comment entendrait-il ? Et s'il n'était qu'une oreille, comment sentirait-il les odeurs ?
- 18** En réalité, Dieu a disposé chacune des parties du corps comme il l'a voulu.
- 19** Il n'y aurait pas de corps s'il ne se trouvait en tout qu'une seule partie !
- 20** En fait, il y a plusieurs parties et un seul corps.
- 21** L'œil ne peut donc pas dire à la main : « *Je n'ai pas besoin de toi !* » Et la tête ne peut pas dire non plus aux pieds : « *Je n'ai pas besoin de vous !* »
- 22** Bien plus, les parties du corps qui paraissent les plus faibles sont indispensables ;
- 23** celles que nous estimons le moins, nous les entourons de plus de soin que les autres ; celles dont il est indécent de parler sont traitées avec des égards particuliers

24 qu'il n'est pas nécessaire d'accorder aux parties plus convenables de notre corps. Dieu a disposé le corps de manière à donner plus d'honneur aux parties qui en manquent :

25 ainsi, il n'y a pas de division dans le corps, mais les différentes parties ont toutes un égal souci les unes des autres.

26 Si une partie du corps souffre, toutes les autres souffrent avec elle ; si une partie est honorée, toutes les autres s'en réjouissent avec elle.



INVITATION AU PARTAGE

- ♥ Si le couple était un seul corps, quelle partie serait chacun d'entre vous ?
- ♥ Quelles sont les parties fortes de votre corps et quelles sont les parties fragiles ?
- ♥ Comment comprenez-vous le verset 24, cette mise en valeur de la fragilité et de la faiblesse ?
- ♥ Si le corps, vous représentait ou votre famille, comment cela vous parlerait-il ?

Les deux maisons

MATTHIEU 7 VERSETS 24 À 27

- 24** Ainsi, celui qui écoute ce que je viens de dire et le met en pratique sera comme un homme avisé qui a bâti sa maison sur le roc.
- 25** La pluie est tombée, les torrents ont débordé, la tempête s'est abattue sur cette maison, mais elle ne s'est pas écroulée, car ses fondations avaient été posées sur le roc.
- 26** Mais celui qui écoute mes paroles et ne les met pas en pratique sera comme un homme insensé qui a bâti sa maison sur le sable.
- 27** La pluie est tombée, les torrents ont débordé, la tempête s'est abattue sur cette maison et elle s'est écroulée : sa ruine a été totale.



INVITATION AU PARTAGE

- ♥ Qu'est-ce-que le roc pour construire sa vie de couple ? Et le sable ?
- ♥ Qu'est-ce qui est vaseux et qu'est-ce qui est solide chez vous ?

Déclarations d'amour

CANTIQUE DES CANTIQUES CHAPITRE 7, VERSETS 2 À 14

2 « Que tes pas sont gracieux dans tes sandales, fille de prince ! Le contour de tes hanches ressemble à un collier, œuvre de mains d'artiste. **3** Ton nombril est comme une coupe bien arrondie où le vin parfumé ne manque pas. Ton ventre est comme une meule de blé bordée de lis. **4** Tes deux seins sont deux faons jumeaux d'une gazelle. **5** Ton cou est une tour, une tour en ivoire. Tes yeux sont des étangs, des étangs de Hechbôn près de la porte Populeuse, et ton nez est semblable à la tour du Liban postée en sentinelle en face de Damas. **6** Ta tête, sur ton corps, est comme le Carmel et tes cheveux ont des reflets de pourpre. Un roi est enchaîné dans leurs ondulations. »

7 « Que tu es belle et que tu es gracieuse, ô mon amour, ô fille délicieuse. **8** Par ta taille élancée, tu es comme un palmier. Tes seins en sont les grappes. **9** Alors j'ai dit : "Ah, je vais monter au palmier, j'en saisirai les grappes." Que tes seins soient pour moi des grappes de raisin ! Le parfum de ton souffle rappelle celui de la pomme, **10** et ton palais distille le vin le plus exquis (...) Oui, un bon vin qui va droit à mon bien-aimé, et glisse sur les lèvres de ceux qui s'assoupissent. »

11 « Moi, je suis à mon bien-aimé et c'est moi qu'il désire. »

12 « Viens donc, mon bien-aimé, sortons dans la campagne. Nous passerons la nuit au milieu des hameaux, **13** et nous nous lèverons au matin, de bonne heure, pour aller dans les vignes, pour voir si elles sont en fleur et si leurs bourgeons sont ouverts, si déjà sont sorties les fleurs des grenadiers. Là-bas, je te ferai le don de mon amour. »

14 « Les mandragores exhalent leur parfum. Nous avons, à nos portes, des fruits exquis de toutes sortes, tant anciens que nouveaux. Pour toi, mon bien-aimé, je les ai réservés. »

INVITATION AU PARTAGE

♥ Réagissez !

ANNEXES

Le relationmètre — où se situe notre relation ?

RELATIONMÈTRE

Consultez le relationmètre
en scannant le QR code



VIOLENTOMÈTRE

Consultez le violentomètre
en scannant le QR code



QUESTIONS

- ↳ Connaissez-vous ces différents types de violence ?
- ↳ Pour chaque catégorie, quels sont les comportements déjà rencontrés ou subis, quels sont ceux que vous avez vous-même eus envers quelqu'un ?
- ↳ Cet outil vous donne-t-il à réfléchir ?
- ↳ Échangez sur des points où vous souhaitez transformer votre fonctionnement dans votre relation.

ATTENTION

Si vous êtes dans la catégorie alerte ou danger pour certains types de violence, si vous souhaitez une aide extérieure, vous pouvez vous adresser à un thérapeute : www.reso2pro.fr ou aux autres réseaux d'aide aux victimes. En cas d'urgence, faites le **17** ou un SMS au **114**.

Le relationmètre peut être commandé ici : egalite@grandest.fr
en précisant les nom, prénom et adresse postale.

Bibliographie

- **Gary D. Chapman, *Les cinq langages de l'amour***, Farel, Paris, 2015.
- **Jack Koch, *L'amour c'est...***, Librairie Générale Française, Paris, 2018.
- **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

ILLUSTRATIONS

© Freepik

GRAPHISME

Emmanuelle Dupé – A3 Design



VIVRE ET S'AIMER



Vous êtes béni·e·s !

Cette brochure vous est offerte par l'Union des
Églises protestantes d'Alsace et de Lorraine.