

SOIRÉE CANA'P



Semaine 3: TOUCHER

Prière d'alliance en couple

Vous connaissez certainement la prière d'alliance adressée à Dieu où nous lui disons « merci », « pardon » et « s'il te plait ».

Aujourd'hui, vous pouvez vivre ces trois démarches l'un envers l'autre sous le regard de Dieu.

- Asseyez-vous confortablement proches l'un de l'autre.
- Fermez les yeux, respirez calmement et prenez conscience de votre corps. Mettez-vous en présence de vous-même, ici et maintenant. Vous êtes le temple du Saint-Esprit. Le Seigneur est là en vous. Il vous connaît, vous accepte tel que vous êtes, vous aime infiniment !
- Laissez maintenant monter en vous silencieusement pendant 5 minutes, des mercis, des pardons, des demandes que vous souhaitez adresser à votre conjoint et au sujet de vos contacts physiques et du toucher dans votre couple.
- Ouvrez les yeux, votre conjoint est là pour vous. Vous êtes là pour lui. Et Dieu est là avec vous, il est votre source ! Vous pouvez ensemble inviter l'Esprit-Saint pour qu'il guide ce temps de couple

DIRE MERCI

- Echangez chacun à votre tour - celui qui commence peut dire : « Ce que j'apprécie particulièrement chez toi, c'est... », en faisant des phrases courtes. L'autre écoute attentivement et fais « le miroir » sans commentaire ni interprétation » : « Je t'entends me dire que ce que tu apprécies chez moi c'est... ».
- Celui qui a écouté, partage à son tour ses mercis de la même manière

DEMANDER PARDON

formulez une demande de pardon « je te demande pardon pour
si il se sent prêt, le conjoint peut répondre : « Je te pardonne ».

DIRE S'IL TE PLAIT

formulez à l'autre une demande, demandez-lui son appui pour ...

Terminez en rendant grâce à Dieu par un chant et un Notre Père.

