



Le LIVRE
de
PRIÈRE
du
couple



MAME



mame

Direction : Guillaume Arnaud
Direction éditoriale : Sophie Cluzel
Édition : Emmanuelle Rivoire-Grimaud

Direction artistique : Armelle Riva
Graphisme : Thérèse Jauze

Mise en page : Patrick Leleux PAO
Direction de la fabrication : Thierry Dubus
Fabrication : Sabine Marioni

© Mame, Paris, 2019
57, rue Gaston Tessier, 75019 Paris
www.mameeditions.com
ISBN : 9782728926305
MDS : 532130

ISABELLE CHEVIGNARD · MATHILDE DE ROBIEN · ÉRIC PUYBARET



Le LIVRE
de
PRIERE
du
couple



Préface du père Paul Habsburg

MAME





« *La prière engendre l'amour.* »

Père Henri Caffarel





PRÉFACE

Laissez entrer le jardinier..

Mes parents m'ont offert un cadeau inestimable et si précieux pour moi : le témoignage de leur amour conjugal et de leur foi à deux. Enfant, puis adulte, j'ai sans cesse été émerveillé par la vivacité de leur amour et par sa profondeur, notamment à travers la prière quotidienne. Cela constitue aujourd'hui, dans ma vie, une vraie source de lumière et de paix.

Mais pourquoi la prière est-elle si importante pour un couple ? Change-t-elle profondément la qualité de vie et d'amour des époux ?

L'HOMME A SOIF DE DIEU : depuis l'aube des temps, l'homme a senti, au plus profond de son cœur, l'intuition d'un être supérieur et bon. Il a donc cherché à aller à sa rencontre et à se relier à lui. Selon Ludwig Wittgenstein (philosophe et mathématicien autrichien), prier signifie « *sentir que le sens du monde est en dehors du monde* ». Quelqu'un serait donc présent pour écouter et répondre à nos questions les plus profondes.

CORPS – ESPRIT – ÂME : les couples savent comment unir leurs corps (pas toujours facile !), apprennent à unir leurs esprits (parfois aussi tout un défi !), mais l'âme est le domaine de Dieu, le lieu conçu pour être habité par Dieu. Les époux ne peuvent donc pas unir leurs âmes, mais ils peuvent les ouvrir ensemble à la présence du Seigneur. Et c'est Lui qui unira alors les âmes. Ce processus de « couture » commence devant l'autel, le jour du mariage. Il continue ensuite lorsqu'ils se tournent ensemble vers Lui. Ainsi, la relation en couple ne repose plus seulement sur le mari et la femme. Le Créateur en devient le fondement. Et Sa force devient leur force !

DIEU AUGMENTE L'AMOUR CONJUGAL : par la prière, le couple s'ouvre à la sagesse et à la lumière de Dieu. Cela lui permet de mieux comprendre les vrais besoins de l'autre. À travers la prière, Dieu dépose dans l'âme de

chaque conjoint un peu de Son propre Amour et donne ainsi Sa force pour aimer l'autre d'un amour fidèle. C'est donc, tout simplement, le secret pour mieux aimer son conjoint...

VOULOIR LA PLÉNITUDE DE L'AUTRE : regarder le conjoint, non pas selon ses qualités ou ses défauts, mais plutôt comme une œuvre d'art à compléter... cela change l'attitude du cœur ! Participer au regard de Dieu sur l'autre, vouloir sa plénitude... n'est-ce pas cela l'amour ? Et pour accueillir cette sagesse, il suffit de la demander, ensemble, avec humilité.

MIEUX SE CONNAÎTRE, POUR UNE INTIMITÉ PLUS PROFONDE : en couple, il est vraiment important d'être meilleurs amis. Le conjoint est celui qui connaît le mieux le cœur, les joies, les peurs, les colères et les frustrations de l'autre... La prière en couple favorise cette précieuse intimité spirituelle. Car le couple est tellement plus qu'un simple « foyer heureux » ou un lieu pour accueillir des enfants. Par la prière, il s'ouvre à une vie tellement plus grande et plus féconde !

LA BONNE HUMEUR, LE PARDON : lorsque des époux ont l'habitude de prier à deux, les disputes perdent beaucoup de leur caractère dramatique... Peut-être grâce à l'assurance que, plus tard, ils déposeront leurs désaccords devant le Seigneur, sans la prétention de devoir absolument les résoudre. Il est tellement plus simple de pardonner à celui avec lequel on prie ! Prier n'est pas simplement demander des choses, mais se présenter devant Dieu et devant l'autre avec ses lumières et ses misères. À travers la prière de leurs parents, les enfants (même adultes) comprennent que l'amour est là, même dans les difficultés.

Comment prier en couple ?

Mon père dirait tout simplement : « *Il faut simplement commencer. Un point, c'est tout.* » Et, en vérité, il n'est pas nécessaire d'en savoir beaucoup plus. Papa n'était pas du tout un homme de prière, bien au contraire. Mais il a fait confiance à l'intuition de maman et ils ont osé un chemin ensemble.

Alors, comment commencer ? Je voudrais maintenant vous offrir quelques pistes :

1. Le fait de prier en couple est plus important que le contenu de la prière :

Peu importent la forme, le contenu, le lieu, les paroles ou les sentiments, seul compte le désir de prier. La vie intérieure d'une femme et son regard vers Dieu sont souvent très différents de ceux d'un homme. L'un préférerait un moment profond de partage et des paroles recherchées quand l'autre se sentirait plus à l'aise avec des mots simples et courts. Pour commencer, chacun doit se sentir à l'aise. Et seul compte ce profond désir d'avancer ensemble...

2. La constance compte plus que la quantité :

Dans la prière de couple, la constance porte beaucoup de fruit. Prier, c'est un peu comme ouvrir la porte à Celui qui peut nous sauver, Celui qui peut nous donner la vie. Mieux vaut le laisser entrer une minute par jour plutôt qu'une heure, une fois par mois. Il entre régulièrement, et c'est ce qui est important.

Alors, pour se lancer, concrètement, laissez-moi partager avec vous quelques idées toutes simples :

LE SIGNE DE CROIX : je pense à un couple que j'ai accompagné. Pendant quatre ans, ces époux se sont contentés d'un signe de croix ensemble, tous les jours, et rien d'autre. Aujourd'hui, ils partagent un très beau chemin de foi.

SE TENIR LA MAIN EN SILENCE : prier à haute voix peut sembler difficile au début. Il suffit alors de se tenir la main, de fermer les yeux et de rester en silence. À travers ce temps, les époux ouvrent leur jardin intérieur pour y laisser entrer, ensemble, le jardinier. Et, parce que ce silence à deux est prière, ils avancent ainsi vers une vie tellement plus grande et féconde !

LE BÉNÉDICTÉ : une prière avant un repas constitue une très belle opportunité de se présenter ensemble devant Dieu, peut-être même de

confier quelques intentions. Grâce à cette belle tradition du béatitude, il est parfois plus facile de se lancer dans la prière en couple...

DANS LA VOITURE : le lieu où l'on a du temps et dans lequel il n'est pas nécessaire (même déconseillé !) de se regarder... autant d'éléments qui peuvent favoriser une première prière en couple. Pourquoi ne pas se mettre d'accord pour dire ensemble une dizaine d'un chapelet ou une autre prière à chaque trajet ? Et pourquoi, d'ailleurs, ne pas laisser un chapelet dans la voiture ?

MERCI – PARDON – S'IL TE PLAÎT : après un signe de croix, chacun fait monter vers Dieu un *merci*, un *pardon* et un *s'il te plaît*. C'est très unifiant de laisser entrer l'autre dans l'intimité de sa propre parole dirigée vers Dieu. Et cela permet ensuite de se demander pardon beaucoup plus facilement.

BIEN PRÉPARER LA MESSE : certains couples préféreront peut-être profiter du petit-déjeuner du dimanche pour préparer la messe. Quelles sont les intentions que nous souhaitons déposer ensemble devant Dieu ?

ADORATION EN COUPLE : je voudrais insister particulièrement sur les fruits d'une adoration à deux. À travers ce moment si riche, le Seigneur plonge véritablement dans les cœurs des conjoints et y tisse des liens très, très forts. Un couple témoignait ainsi récemment : « *Un couple qui adore est un couple sauvé !* »

Quelle douce habitude de prier en couple tous les matins ou tous les soirs ! N'hésitez pas à piocher des idées dans des textes bibliques, dans des écrits théologiques. Ce *Livre de prière du couple* est justement là pour vous accompagner sur ce si beau chemin, pour vous aider à vous lancer. De tout mon cœur, je vous y invite : commencez, recommencez, persévérez ! Vous ne le regretterez jamais, et votre vie à deux en sera tellement plus belle ! Et comme le disait mon père : « *Il faut simplement commencer, cela en vaut vraiment la peine. Un point, c'est tout* »

Père Paul Habsburg, LC

Le père Habsburg anime, chaque mois, des soirées d'adoration pour couples.
Plus d'infos sur le site :
www.notredamedauteuil.fr/prier/adoration-en-couple



PRIÈRES
au fil de l'année



RETOUR DE VACANCES

Comme il est doux de confier cette rentrée au Seigneur et de Lui rendre grâce pour les vacances qui se terminent.

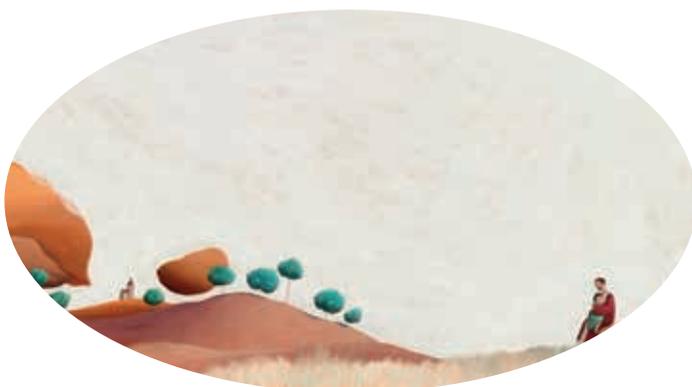
Merci, Seigneur, pour ce temps de vacances,
Si précieux pour notre couple.
Merci pour la joie, l'énergie et l'enthousiasme que tu as insufflés
En chacun de nous pendant cette parenthèse reposante.
Merci pour toutes les beautés de la Création
Dont nous avons particulièrement profité.

Nous te confions, Seigneur, cette période de rentrée.
Remplis nos petites appréhensions et nos grandes incertitudes
De ta présence réconfortante.
Aide-nous à vivre quotidiennement selon ta Parole,
Dans notre vie familiale mais aussi dans notre travail.
Éveille en nous ce désir d'unité afin que nous puissions témoigner
De la Bonne Nouvelle partout et en toutes occasions.

Nous te confions également, Seigneur,
Toutes les personnes qui ne sont pas parties en vacances,
Les personnes confrontées à l'épreuve du chômage ou à la solitude.
Que ton Esprit de charité nous guide vers elles,
Afin que nous leur apportions le soutien et le réconfort
Puisés dans ton amour infini.

Amen.

Durant cette prière, nous pourrons poursuivre la liste des remerciements » avec des mercis pour toutes les personnes rencontrées et les beaux moments partagés. Nous pourrons également déposer devant le Seigneur une appréhension ou un doute pour cette année qui commence.





NOTRE QUOTIDIEN À DEUX

Avec la reprise du rythme quotidien, nous perdons souvent de vue ce qui est important et indispensable dans nos vies. L'amour, en particulier, n'est parfois plus au cœur de nos vies trépidantes...

Merci, Seigneur, pour ce couple que tu nous appelles
À construire chaque jour
Et que tu fortifies par la grâce du sacrement de mariage.
Merci pour les moments heureux que tu nous offres,
Toi qui es la source de toute joie.

Pardonne nos mesquineries, nos colères passagères
Et nos faiblesses,
Et éveille en nous le désir de te ressembler.

Aide-nous à voir, dans notre quotidien,
L'Amour dont tu nous combles
Et à nous sentir proches de toi par la force de la prière.
Sois présent au milieu de nous à chaque instant de notre vie,
Dans les grandes joies comme dans les petits agacements.

Apprends-nous, Seigneur, à te louer pour les qualités
Que tu as mises chez celui que nous aimons.
Et fais de nous, à l'image de ton immense miséricorde,
Des êtres capables d'accepter aussi ses défauts et de pardonner.

Amen.

Cette prière pourra être l'occasion de poser des pardons,
et de remercier pour les qualités et les défauts de chacun.





TOUSSAINT

La Toussaint est l'occasion de nous souvenir de tous les saints, connus ou méconnus. C'est également un beau moment pour chercher comment avancer, en couple, sur un chemin de sanctification.

Dieu, notre Père,
Merci pour la « puissante armée de saints »
Rassemblés auprès de toi, dans ton Royaume.

Merci pour ces hommes et ces femmes,
Remplis de ta douce et humble présence,
Et qui ont osé se laisser faire, te suivre et te servir.

Merci aussi pour les saints de nos familles,
Pour les saints qui ont traversé le monde dans le silence,
Pour tous ceux, et en particulier les couples,
Qui sont pour toujours au ciel,
Dans ton amour.

Merci, en particulier, pour...

Pardonne-nous de ne pas les regarder
Comme des exemples pour nous,
Mais trop souvent comme des personnes
Que nous ne serons jamais.

Transforme-nous profondément, Seigneur,
En venant demeurer en chacun de nous,
Et au cœur même de notre couple.
Rends-nous disponibles et confiants pour faire ta volonté,
Comme l'ont fait Marie et tous les saints après elle.

Fais-nous ressentir, dans la diversité et la multitude des saints,
Un appel à leur ressembler dans le quotidien de nos vies.
Donne-nous de faire route avec eux,
Ensemble, à deux.

Amen.

Nous pourrons remercier pour les saints dont nous portons les prénoms, mais aussi pour les saints qui ont marqué notre chemin de foi. N'hésitons pas à remercier ensemble pour ceux qui sont des témoins auprès de nous.





NOS CHEMINS SE SONT CROISÉS

Il n'est pas facile de savoir comment s'engager à deux sur un chemin de vie et de foi. La prière permet souvent d'y voir plus clair.

Seigneur, Tu nous as donné de nous rencontrer.

Ni hasard, ni destin, ni concours de circonstances,
Nous croyons plutôt en ta divine Providence.
Nous nous sommes choisis parmi mille possibles,
Et sommes désormais unis par un lien indéfectible.

Nous venons de familles dissemblables, de milieux divergents,
Nous avons chacun notre ego et notre tempérament,
Nous n'avons pas nécessairement la foi en commun,
Mais nos chemins, qui différaient,
Ne feront désormais plus qu'un.

Aujourd'hui, nous te disons merci,
Pour ce jour où nous nous sommes souris.

Amen.

Nous pourrons remercier pour notre rencontre et pour
tous ceux qui ont rendu notre amour possible.





AVANCER VERS LE MARIAGE

Dans le tourbillon des préparatifs, les fiancés ont parfois du mal à rester centrés sur l'essentiel. La prière à deux constitue un vrai secours.

Nous te rendons grâce, Seigneur, pour notre rencontre
Et pour ce grand désir que tu as mis dans nos cœurs
D'avancer main dans la main vers le mariage.

Envoie sur nous ton Esprit,
Afin que ce temps de fiançailles soit pour nous l'occasion
De nous découvrir en vérité
Et de former le projet d'une vie heureuse et féconde.

Seigneur, toi qui connais nos limites et nos faiblesses,
Donne-nous la force d'accomplir
Ce que nous croyons être bon pour notre couple.
Et si nous venions à succomber, que nos erreurs fassent jaillir
Sur nous la grâce de ton pardon.

Nous te remercions pour tous les exemples
Que tu nous as donnés :
Nos parents, nos familles, nos amis,
Témoins vivants de ton amour.
À leur suite, nous voulons cheminer vers le sacrement de mariage,
Afin d'unir nos vies sous ton regard.

Amen.

Nous pourrions déposer ici nos doutes et nos préoccupations, et les remettre au Seigneur. Nous pourrions également rendre grâce pour tous ceux qui nous aident à avancer sur le chemin du mariage : accompagnateurs, prêtre, témoins...





UN SACREMENT AU CŒUR DE NOTRE VIE DE COUPLE

Au cœur de notre vie de couple, cette prière pour le sacrement de mariage pourra nous accompagner tout au long de notre vie...

Seigneur, nous te rendons grâce
Pour ce sacrement si beau et si précieux.
Par lui, tu nous donnes la force de nous aimer,
Dans le bonheur et dans les épreuves, tous les jours de notre vie.
Que ton Esprit vienne raviver en nous cette grâce inestimable
Lorsque la vie s'assombrit.

Seigneur, toi qui as béni notre union,
Donne-nous de vivre longtemps ensemble,
Dans la joie et dans la paix.
Fais que notre amour,
À l'image de celui du Christ pour l'humanité,
Soit un don total et désintéressé de l'un envers l'autre.

Seigneur, par le sacrement de mariage,
Tu as voulu que notre amour porte du fruit.
Nous te rendons grâce pour cette fécondité que tu nous donnes.
Fais de notre foyer un lieu ouvert à la vie,
Rempli de charité et de bienveillance.
Et si nous avons la joie d'accueillir des enfants,
Aide-nous, Seigneur, à les éduquer selon ta Parole.

Amen.

Nous pourrions prier avec ces mots, notamment lorsque l'engagement du mariage est plus lourd ou que nous sommes dans le doute.





TABLE DES PRIÈRES

| | |
|-------------------|---|
| Préface | 7 |
|-------------------|---|

Prières au fil de l'année

| | |
|---|----|
| Retour de vacances | 12 |
| Notre quotidien à deux | 14 |
| Toussaint | 16 |
| Ceux qui sont partis | 18 |
| En chemin vers Noël | 20 |
| À deux devant la crèche | 22 |
| Se gâter et gâter les autres | 24 |
| Fêtes de famille | 26 |
| Nos mercis de l'année | 28 |
| Résolutions à deux pour la nouvelle année | 30 |
| Se dire « je t'aime » tous les jours | 32 |
| Attentifs aux autres, ensemble | 34 |
| Nos pardons de Carême | 36 |
| Le visage du vrai Amour | 38 |

| | |
|--|----|
| La joie de Pâques | 40 |
| Te reconnaître dans nos vies | 42 |
| Là où nous envoie l'Esprit | 44 |
| Sous le voile de Marie | 46 |
| S' émerveiller de la Création | 48 |
| Les sacrements de nos enfants | 50 |
| Ce qui nous a blessés cette année. | 52 |
| À deux dans le tourbillon des vacances | 54 |
| Ces amis que nous ne partageons pas | 56 |
| Retraite à deux | 58 |

Prières au fil de la vie

| | |
|---|----|
| Nos chemins se sont croisés | 62 |
| Avancer vers le mariage | 64 |
| Un sacrement au cœur de notre vie de couple | 66 |
| Notre Prière des époux | 68 |
| Accompagner le doute de l'autre | 70 |
| Se parler en vérité | 72 |
| Ces corps que Tu nous as donnés pour aimer | 74 |
| L'enfant qui ne vient pas | 76 |
| Devenir parents | 78 |
| Fatigués | 80 |
| L'indispensable temps pour nous | 82 |
| Jalousie dans la fratrie | 84 |
| Accueillir un enfant handicapé ou malade | 86 |
| Transmettre la foi | 88 |

| | |
|---|-----|
| Quand nous ne sommes pas d'accord. | 90 |
| Déposer nos vies sous Ton regard, Seigneur. | 92 |
| Les fécondités de notre couple. | 94 |
| Prière d'un jour de peine | 96 |
| Les choix de nos enfants | 98 |
| Les amis de nos enfants. | 100 |
| Changer de vie à deux. | 102 |
| Quand le travail prend le dessus | 104 |
| En temps de chômage. | 106 |
| Quand l'argent vient à manquer | 108 |
| Se réconcilier dans Ton amour. | 110 |
| Accompagner la souffrance de l'autre | 112 |
| Je change, tu changes | 114 |
| Aider un enfant quand il va mal | 116 |
| Les enfants s'en vont | 118 |
| Entourer nos amis dans le chagrin. | 120 |
| Quand nos parents vieillissent | 122 |



« La prière engendre l'amour »
Père Henri Caffarel

Par la prière, les couples se découvrent et avancent sur le chemin de la vie à deux. Mais ce n'est pas toujours facile !

Que vous soyez à l'aise avec la prière conjugale ou que vous hésitiez à vous lancer, ce livre est là pour vous accompagner ou simplement vous donner envie de commencer

Prières pour tous les jours et pour les grandes occasions, prières au fil de la vie, il saura vous aider à trouver les mots ou les idées pour placer votre amour sous le regard du Seigneur. Il ouvrira également des pistes pour aller plus loin à deux et laisser ainsi la prière devenir un trésor à partager au quotidien.



14,90 € TTC France
www.mameeditions.com



9 782728 926305