



**BIENVENUE
À TOUS**

Intimité & Sexualité
Dans le cadre du mariage



Le développement de l'intimité du couple mène à une sexualité épanouie

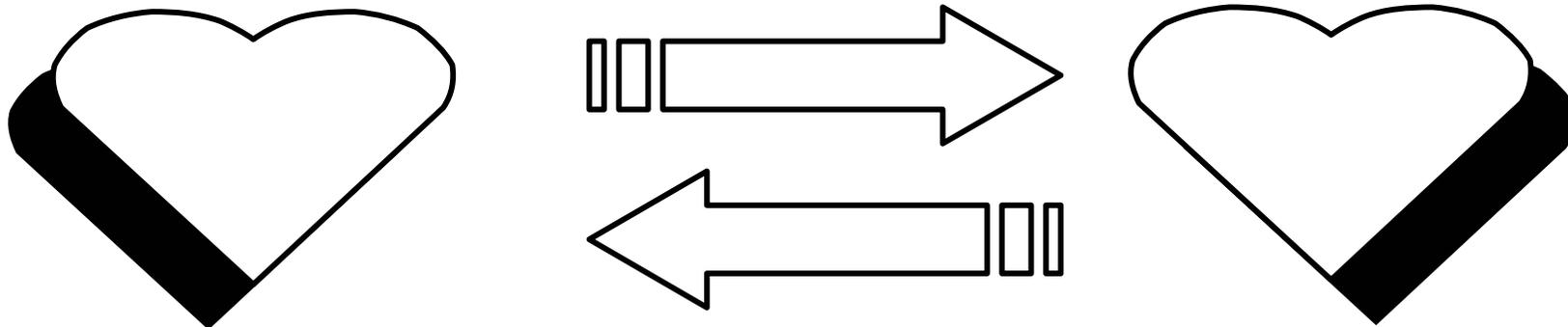
- Communication
- Communion
- Intimité
- sexualité

Le phénomène
de
l'attachement et de l'intimité



1) Attraction :

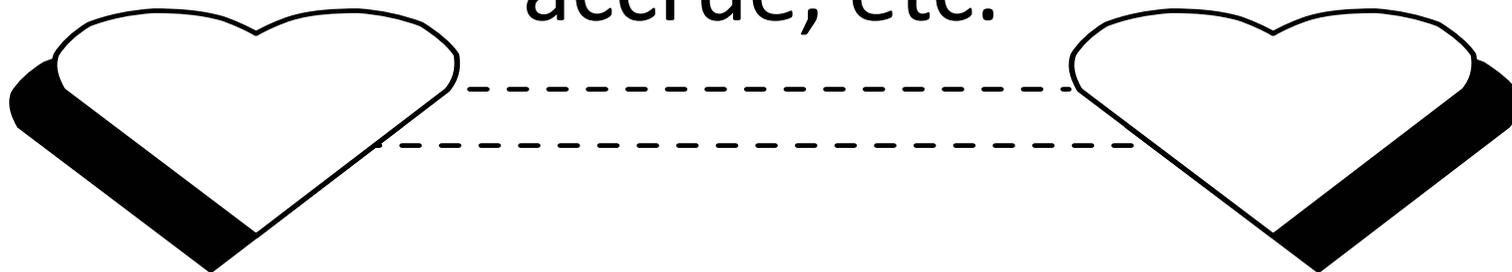
2 cœurs attirés l'un vers l'autre





2) Fréquentation :

Deux cœurs sont reliés ensemble. Liens émotionnels, découverte mutuelle, attraction accrue, etc.

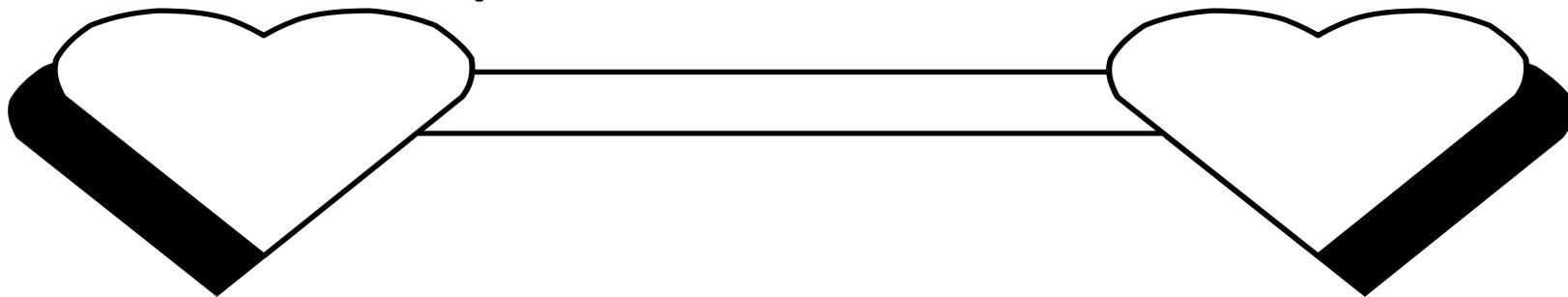




3) Fréquentation sérieuse :

Le lien est rendu plus fort.

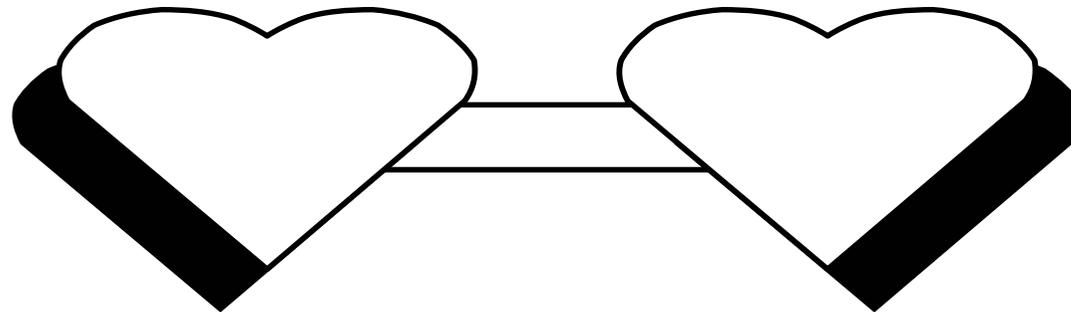
Rupture douloureuse.

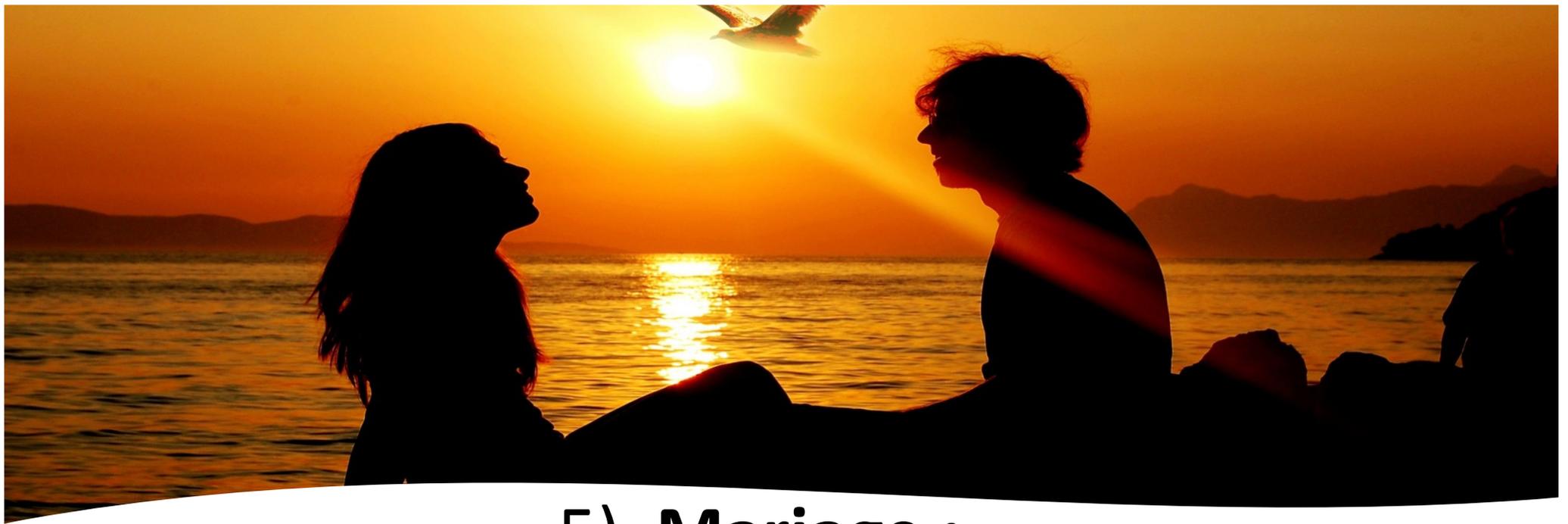




4) Engagement ou Fiançailles

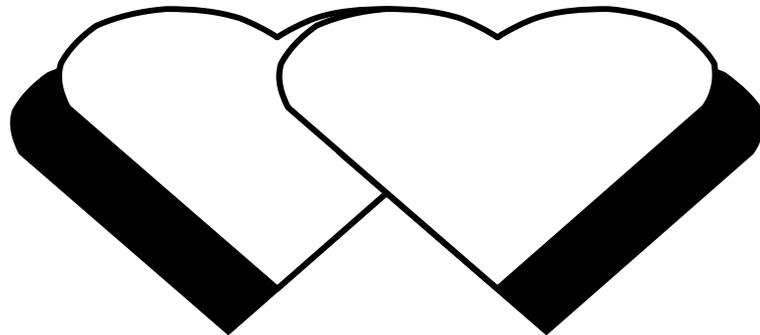
Les deux cœurs sont très proches l'un de l'autre. Les liens se tissent davantage





5) Mariage :

Les deux cœurs sont ensemble,
unis et en harmonie.



Nous voyons une progression dans l'attachement, ce temps que nous prenons pour nous attacher est fondamental, il permet de construire notre amitié et d'avoir une relation équilibrée entre l'homme et la femme

Une relation équilibrée n'est pas une relation :

- **d'emprise de l'un sur l'autre**
- **N'est pas une relation de codépendance**

Pour cela Jésus doit toujours être en premier dans notre vie !

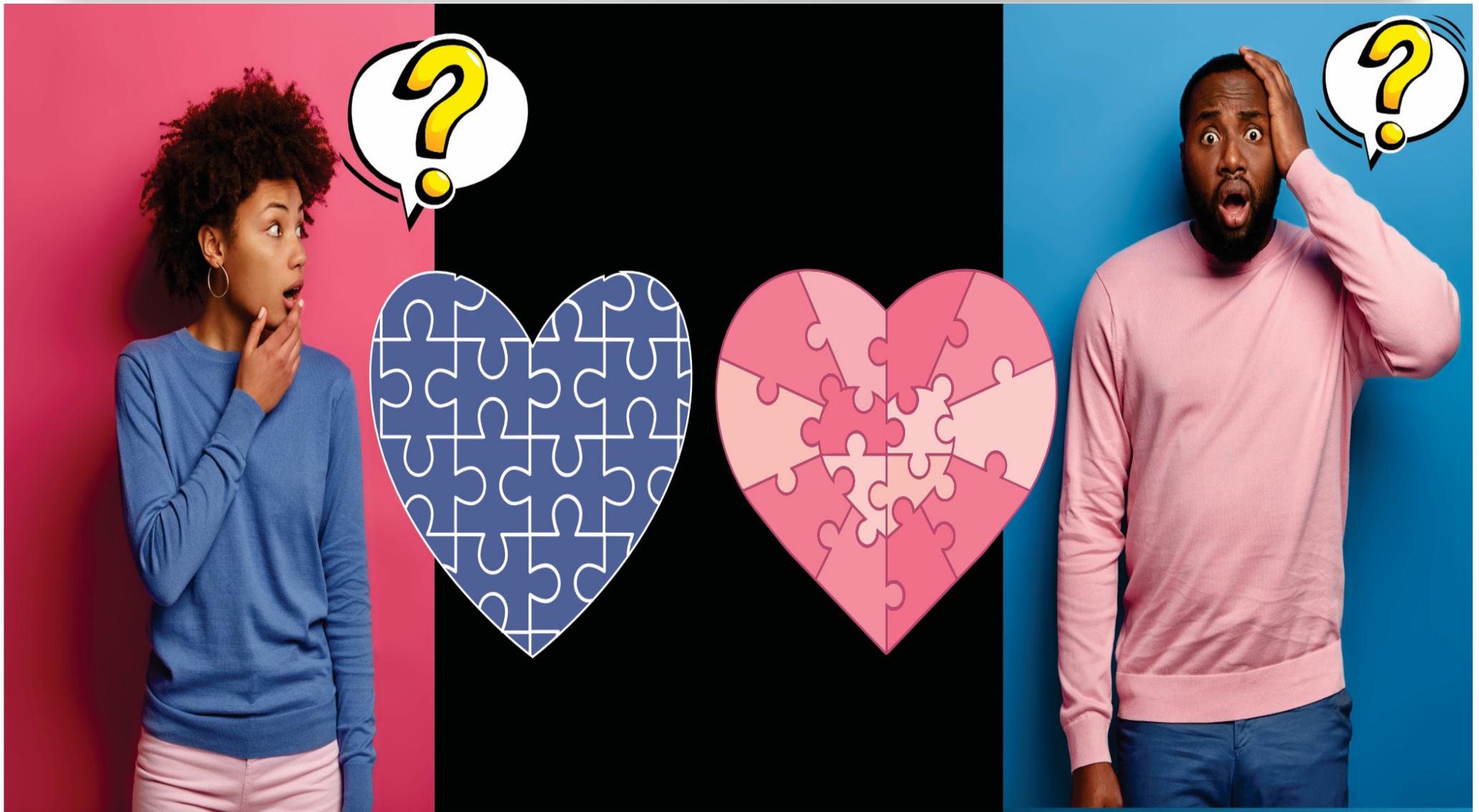
Il faut débusquer les idoles !!!



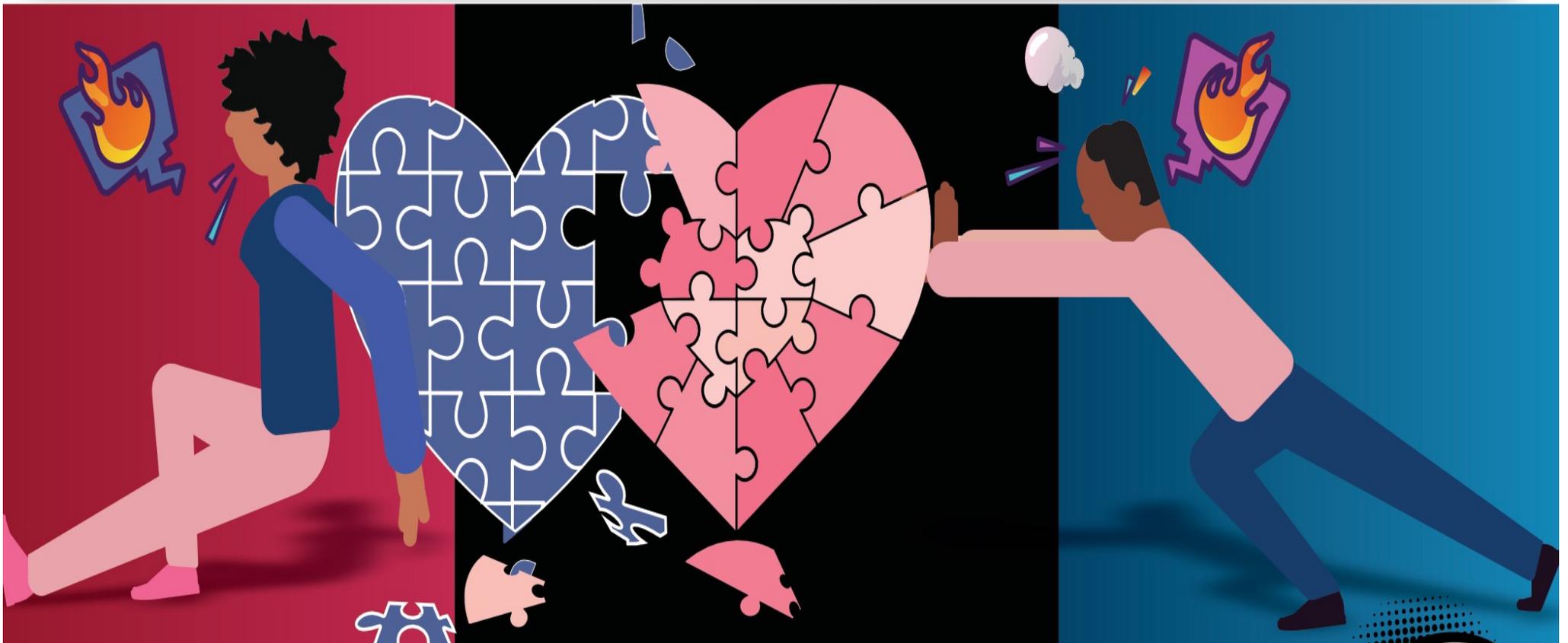
Ecclésiaste 4/9 :

Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils retirent un bon salaire de leur travail. Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever! De même, si deux couchent ensemble, ils auront chaud; mais celui qui est seul, comment aura-t-il chaud? Et si quelqu'un est plus fort qu'un seul, les deux peuvent lui résister; et la corde à trois fils ne se rompt pas facilement.

“ l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair “



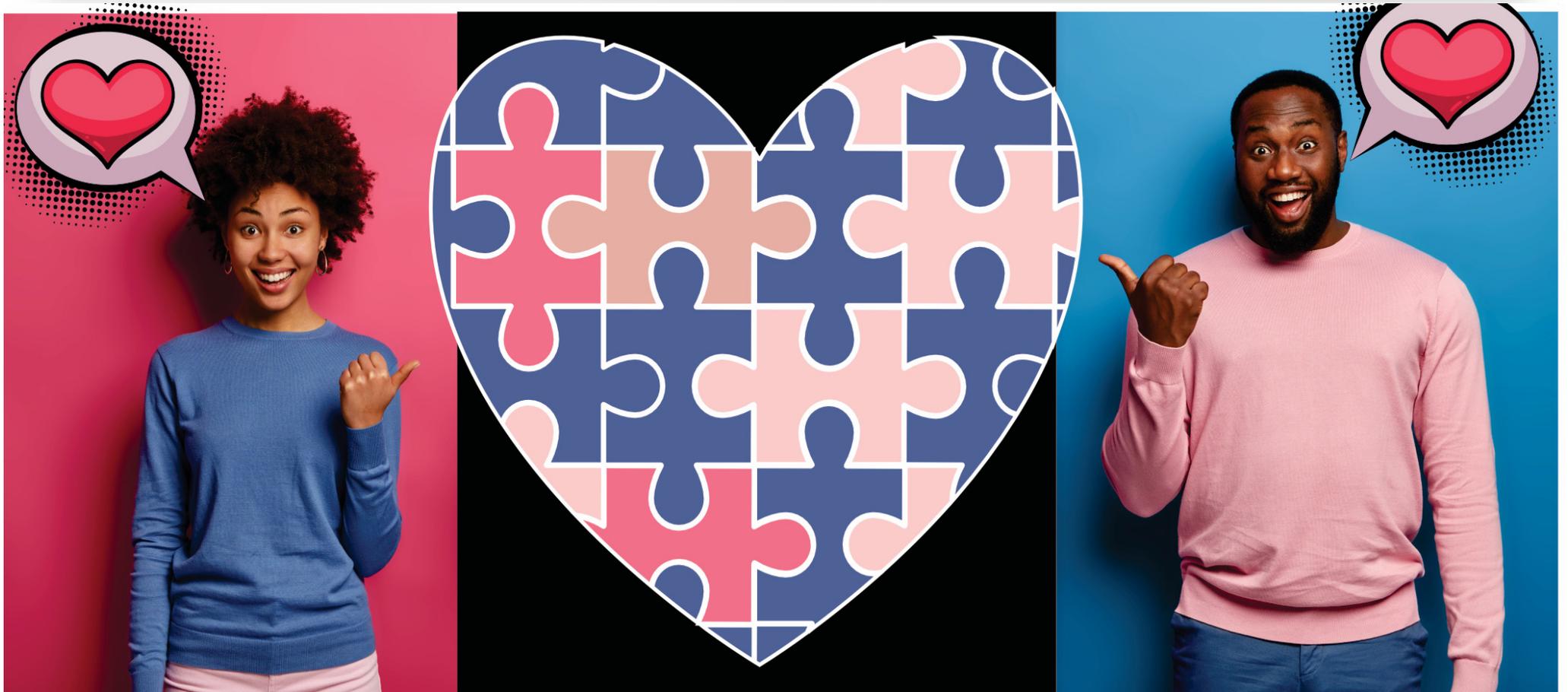
**Notre mariage est comme un puzzle, il est
perpétuellement en construction
A la différence d'un puzzle qu'on achète dans
le commerce, c'est Dieu qui a le dessin final,
parce que les pièces sont en cours d'usinage
et c'est lui qui les façonne !**



**Mais Dieu ne fera rien sans
notre adhésion !**

Nous avons notre part à faire !!!

**Cette part, c'est la mort à nous-même ! Et
laisser toute la place à Dieu !!!le résultat
sera notre transformation**



À travers les différents stades de notre attachement l'un à l'autre, nous apprenons à nous connaître et nous développons une intimité spirituelle, émotionnelle, physique, Corps, âme et Esprit, et nous partageons nos besoins, l'amour qui grandit entre nous, participe à la guérison de nos blessures.

Tout est à l'œuvre,

le St Esprit agit en nous et l'intimité que nous partageons désormais amène une confiance entre nous qui devient un agent guérisseur, je suis alors en pleine transformation

***Une transformation unique parce qu'elle
m'amène à me donner à l'autre afin de
rencontrer ses besoins, des besoins qui sont le
fruit de son histoire, notre couple devient cette
personne unique qui donne du sens à notre
relation et qui me renforce dans ma
communion avec le St Esprit parce que j'ai
besoin de lui pour opérer toutes ces
transformations,
C'est le fruit de l'Esprit qui mature en moi !***



Galates 5/22

**le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix,
la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la
douceur, la maîtrise de soi**

La construction de notre couple participe grandement à notre transformation, même si nous ne l'avions pas imaginé comme ça!

Notre couple veut en finir avec notre égoïsme, avec nos dysfonctionnements, il met à jour tout ce qui ne vas pas en nous et qui était au fond de nos cœurs. C'est le début du brisement où notre orgueil est mis à mal.

Plus que jamais nous avons besoin de Jésus, de la corde à trois fils, notre intimité est mise à rude épreuve, si nous ne voulons pas entrer dans une phase relationnelle compliquée, il va falloir appliquer le principe de la paille et de la poutre !

Maintenir notre temps de couple va se révéler indispensable si nous voulons continuer à développer notre intimité et à grandir ensemble, s'ajuster, continuer à se laisser usiner , à laisser le St esprit usiner les pièces de notre puzzle.

Ces temps de discussion, de mise au point, de communion va nous amener à ouvrir de plus en plus nos cœurs

ces temps partagés vont permettre de se connaître en profondeur, de s'attacher puissamment l'un à l'autre

**Ces temps sont indispensables afin de mieux connaître nos besoins et de pouvoir y répondre, ces temps partagés vont permettre de conserver
*le sens de notre relation***



**Le développement de l'intimité passe par :
la confession de l'un envers l'autre**

On a besoin de :

- **vulnérabilité**
- **redevabilité**

Un couple privé de temps passé ensemble est comme une plante privée d'eau. Certaines plantes survivent plus longtemps mais finalement, toutes s'étiolent et meurent.



Ne pas avoir su conserver du temps pour son couple est l'erreur que beaucoup de couple ont fait malheureusement et,

Petit à petit le couple a perdu de son intensité amoureuse, les incompréhensions se sont installées de plus en plus, la communion a laissé place à la communication logistique et la routine s'est installée.

les conjoints se sont sentis délaissés par l'autre, de moins en moins aimés par l'autre et de plus en plus étrangers, un fossé invisible s'est formé petit à petit

le passage du couple amoureux vers un couple de colocataire est alors devenu inéluctable

Le phénomène que nous observons le plus souvent, c'est qu'à l'arrivée des enfants, l'attention s'est portée sur les enfants, et a absorbé petit à petit le couple.

Le temps et la fatigue sont bien souvent des facteurs aggravant, si ce n'est les facteurs responsables de cette mort à petits feux du couple

Ajouter à cela, une tiédeur dans notre relation avec le Seigneur, qui souvent a eu comme conséquence, la mise en standby de notre transformation et de notre croissance spirituelle.

**Au lieu de progresser dans le don de soi,
chacun a préféré camper sur ces positions et à
accepter une certaine fatalité, laissant place à
un début de frustration et d'amertume où nous
voyons beaucoup plus les défauts de l'autre
plutôt que ces qualités et nous regardons de
plus en plus à nos besoins insatisfaits plutôt
qu'au besoin de l'autre**

**La bible dit que faute de connaissance mon
peuple périt, nous pourrions dire ici, faute de
connaissance mon couple périt !**

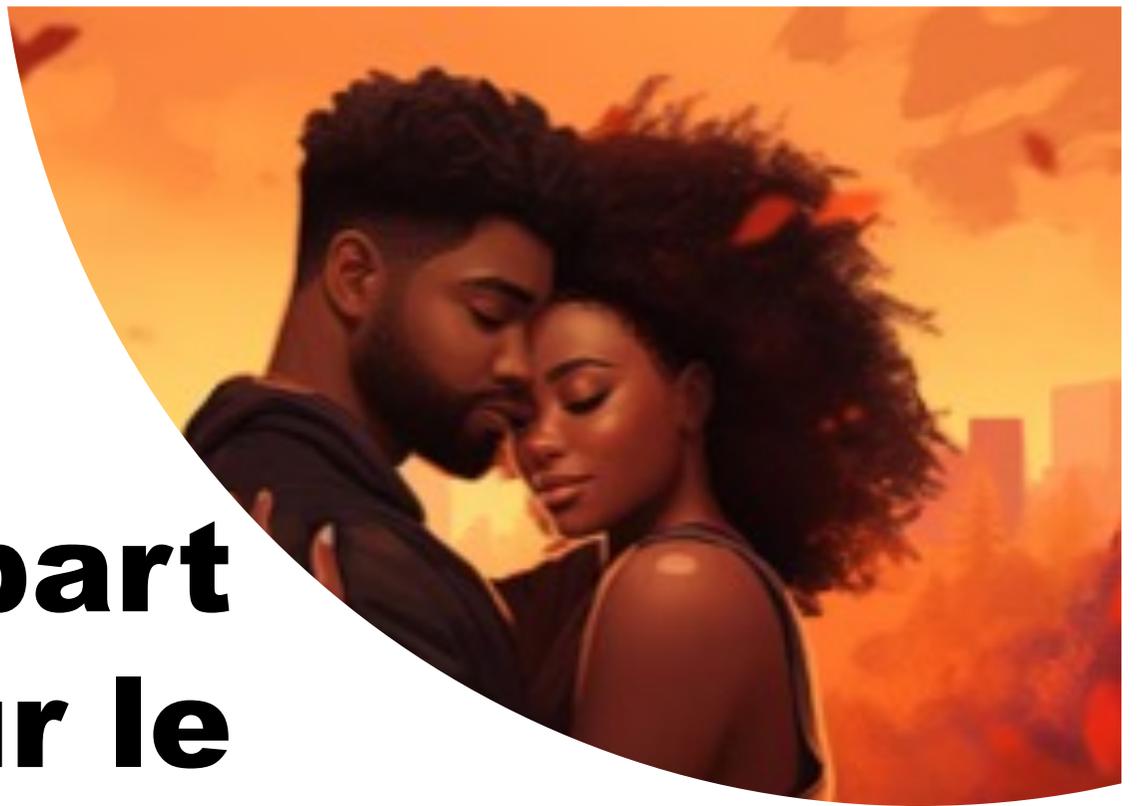
Et pourtant !



le couple est la fondation sur laquelle nous bâtissons notre famille, si le temps pour le couple est négligé, c'est toute la structure familiale qui est en danger



Les bienfaits indispensables du cœur à cœur



**La mise à part
de temps pour le
couple aide à :**

- **Rester amoureux**



...De se connaître de mieux en mieux et de toujours rester connecté au fil du temps, de décennie en décennie

- **Grille de lecture**

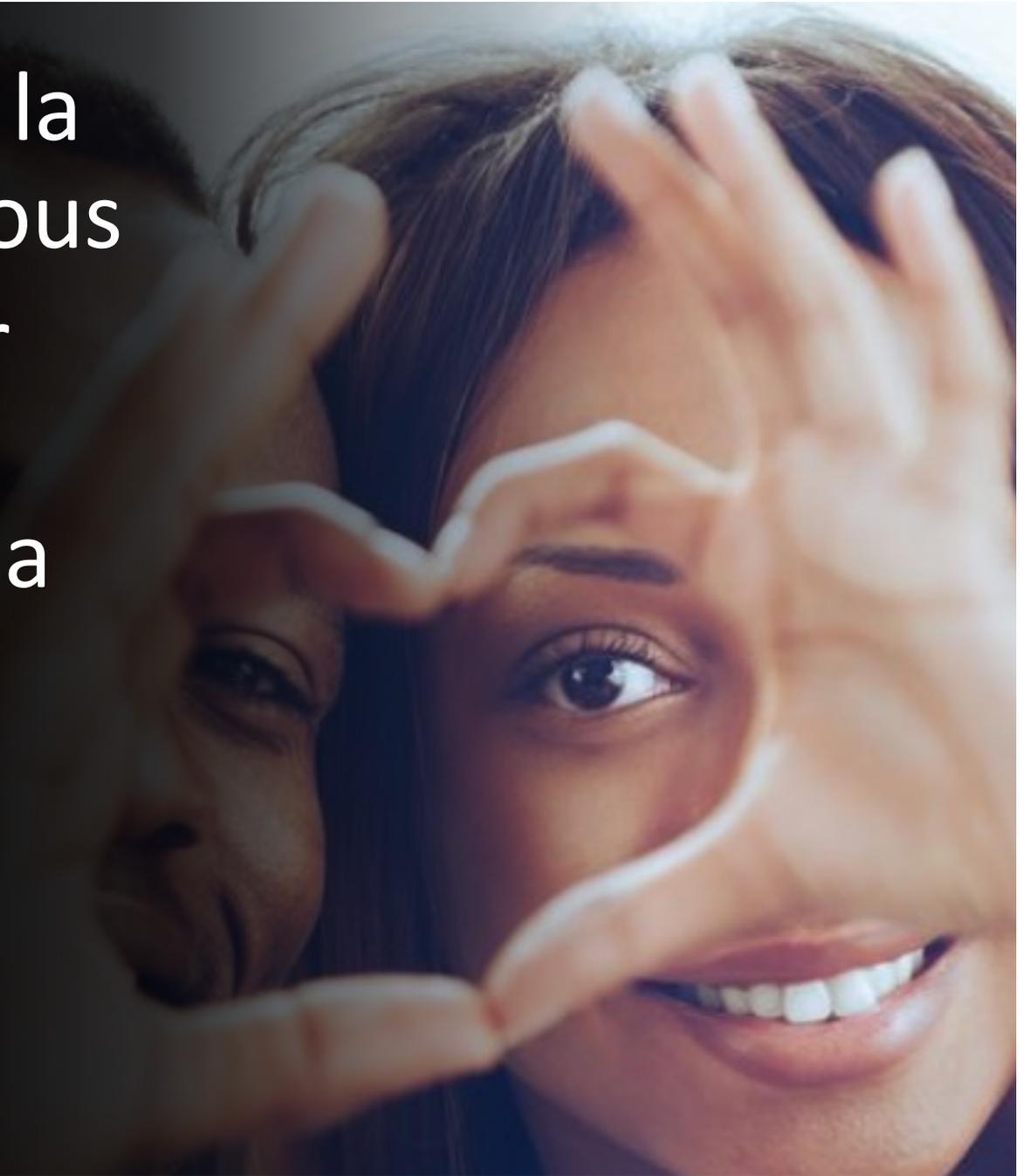


- ...De se connaître de mieux en mieux et de toujours rester connecté au fil du temps, de décennie en décennie

• Grille de lecture

- ...De développer la confiance entre vous (ne pas avoir peur d'être jugé par l'autre, d'enlever la honte)

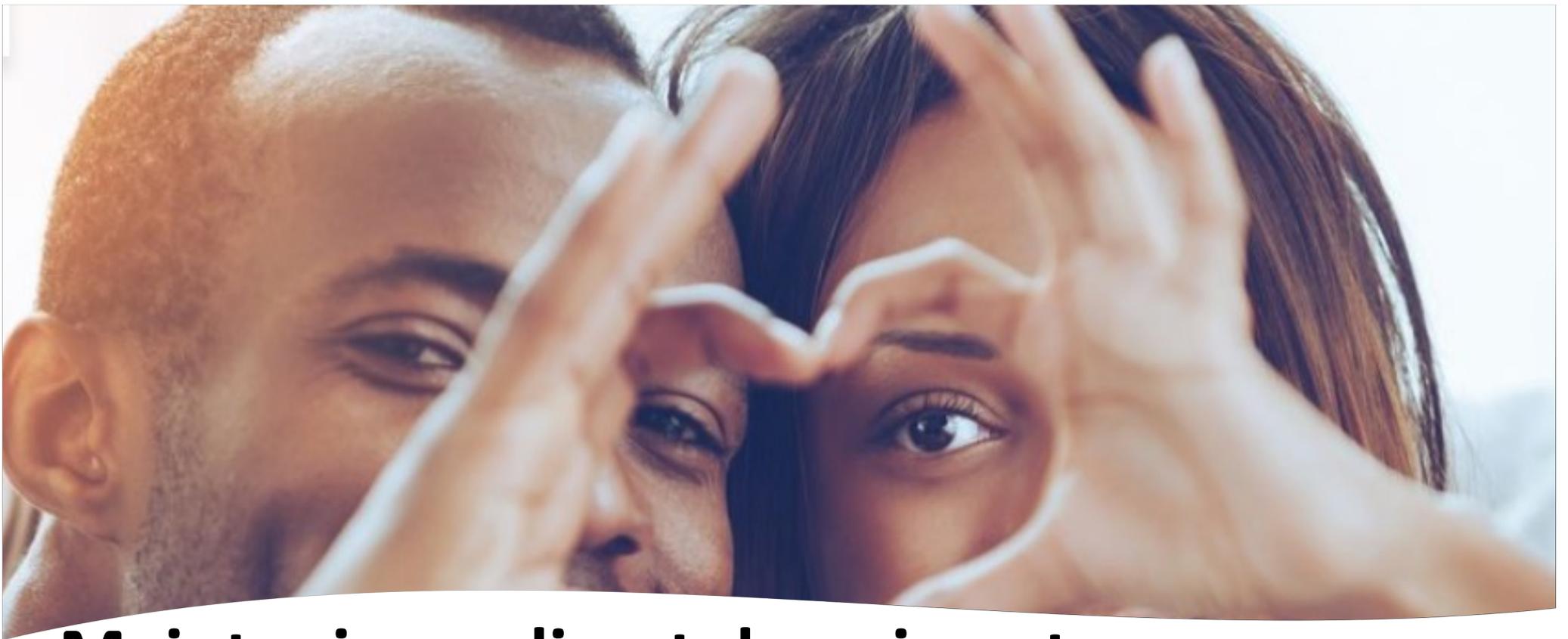
• **mécanisme de défense**



- ...D'éliminer au fût et à mesure les quiproquos, les frustrations et les petites blessures suite à des paroles, des actes, des comportements qui se seraient produit, à notre insu, dans la semaine



- **Se protéger des offenses**



Maintenir un climat de paix entre nous en mettant à jour nos petits différents, nos incompréhensions, nos frustrations, va grandement faciliter l'envie de s'unir surtout chez la femme

- protéger nos relations sexuelles**



- ...De répondre de plus en plus aux besoins de l'autre en se posant mutuellement la question suivante :
"Qu'aimerais-tu voir changer en moi pour que tu sois encore plus heureux(se) dans notre couple ?"

- **Répondre aux besoins de l'autre par le don de soi**

**Prendre
du temps
pour notre couple,**

**C'est une
décision délibérée**



La nécessité de programmer ce temps pour notre couple et de le protéger

- Il faut le programmer



- Il faut le protéger





- Il faut le programmer

Définir un jour et une heure dans la semaine, puis être inventif : restaurant, cinéma, ballade sur le front de mer, randonnée, ect...

C'est un moment de plaisir, le plaisir renouvelé d'être ensemble, un moment récréatif pour le couple, une pause où nous arrêtons le tourbillon de la vie pour souffler un instant,

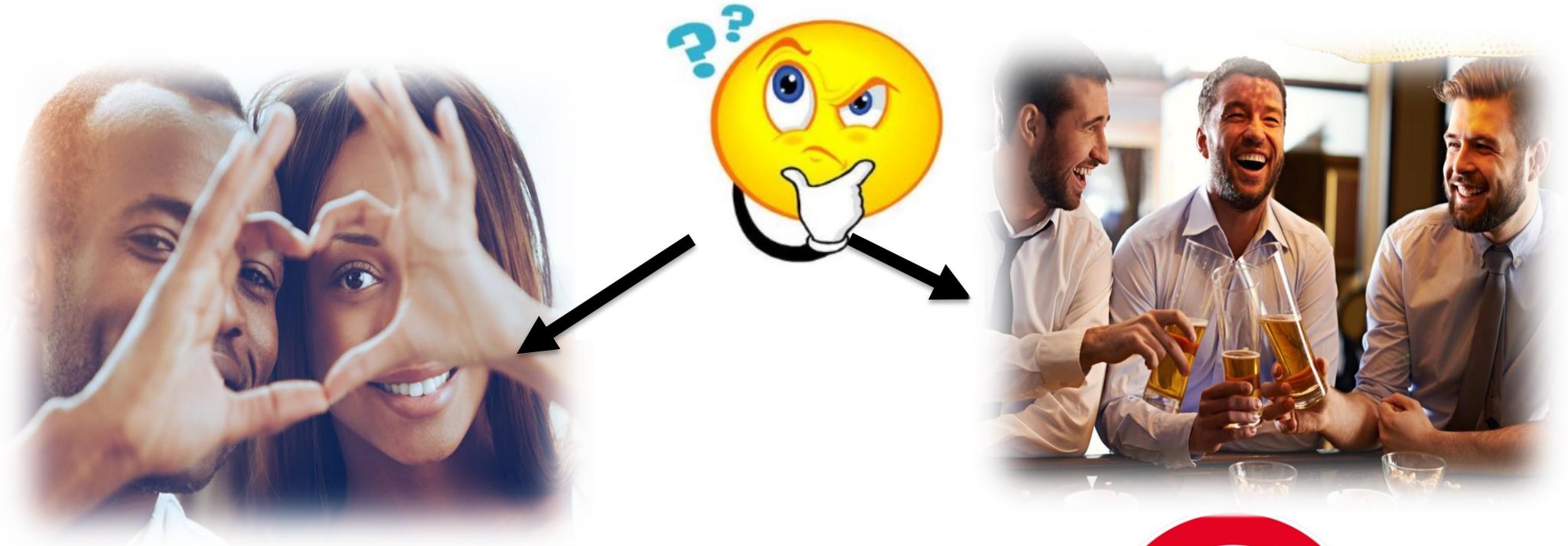
se donner le droit de prendre du temps pour notre couple et surtout conserver du sens à notre union, pas seulement rester ensemble par habitude, pour les enfants, pour les biens matériels ou pour le paraître !

**Il est nécessaire de se donner les
moyens de mettre cela en place,
surtout ne pas penser que cela est
impossible !**

Famille, amis, nounou, ect...

**C'est un investissement
indispensable pour la santé moral,
physique et spirituel de chacun des
conjointes**

**C'est une question de vie ou de
mort pour notre couple !!!**



- **Il faut le protéger**



**Le mettre en priorité par rapport à
d'autres activités**

Le protéger des interruptions (amis, famille, téléphone, ect...)



C'est pour
aujourd'hui ou
pour demain !



En cas d'imprévu, prévenir notre conjoint pour décider ensemble !



Chérie, Pour le resto, ce soir, ça va être un peu compliqué 🤦🏻



**Prendre soin de
l'autre :**

**C'est se sentir
écouté, compris
et aimé**

**Le bon
déroulement des
cœurs à cœurs**



Une communication base sur l'horizontalité et non pas sur la verticalité

- **Il n'y a pas de dominant dominé, chacun doit se sentir l'égal de l'autre**

Est ce que vous connaissez le verset préféré des épouses ?

“Instruit ton mari dans la voie qu'il doit suivre et quand il sera vieux, il ne s'en détournera pas “

L'acceptation de l'autre

Le prélude au changement, c'est d'accepter l'autre tel qu'il est

Avez-vous essayé de changer votre mari ?

La tendance dans les couples, c'est de vouloir changer l'autre, mais cela reste une illusion

Quand vous essayez de changer quelqu'un, vous travaillez dans ses résistances, plus vous insistez, plus il se Braque ! Parce que vous participez à ses résistances, à l'inverse, plus vous relâchez, plus la personne est libre de travailler sur elle-même, cela peut paraître contre intuitif, mais c'est pourtant comme cela que ça fonctionne, d'ailleurs soit dit en passant Dieu n'a pas attendu qu'on soit parfait pour nous accepter !

Bien écouter l'autre

Prov 18/13 :

**Celui qui répond
avant d'avoir écouté
fait un acte de folie
et s'attire la
confusion.**



Bien souvent, la personne n'écoute pas parce qu'elle est en train de préparer sa défense !

Le défi que nous avons , c'est d'apprendre à écouter l'autre !

Chercher à comprendre, plus qu'à être compris !

**Au lieu de toujours faire valoir notre position,
questionner l'autre sa position**

***“je veux essayer de te comprendre, parce que
je n'arrive pas à saisir ton idée, ta position, ...”***

**Nous ne sommes pas des adversaires, nous
sommes des partenaires !**

**Parfois, à cause des blessures du passé, on se
sent menacé par la conversation et on passe
vite alors en mode défensif, on complique
alors davantage la situation**

Si l'autre personne a la sensation que vous cherchez réellement à la comprendre, alors elle vous laissera l'espace nécessaire, après coup, pour que vous puissiez vous exprimer

Prendre l'habitude de s'exprimer en "Je"

Le "tu" tue !

Le pronom "tu" est un pronom accusateur :

" tu ne me comprends pas, tu es comme ta mère, ect..."

Le problème, quand on se sent accusé, c'est que l'autre va tout de suite se mettre en mode défensif et on n'est plus alors dans une conversation constructive, on va rentrer dans une conversation où l'on va chercher à blâmer l'autre.

Quand nous parlons en "je", nous nous approprions les choses, et on devient responsable de nos actions et de nos réactions émotionnelles "je suis en colère" et non pas "tu m'as mis en colère"

Faites l'effort de toujours maintenir une ouverture !

Le défi dans nos conversations est de gérer la tension qui peut monter tout à coup !

On essaie de toujours maintenir la possibilité de comprendre l'autre en sachant que notre tour viendra pour pouvoir nous exprimer.

Apprendre à gérer nos émotions, ce que la bible appelle "la maîtrise de soi"

**La plupart des problèmes peuvent être résolus,
Le problème, ce n'est pas le problème, c'est ça
résolution!**

audible
L'expérience

Le résumé interview à découvrir vite !

LES LANGAGES DE L'AMOUR

PASCAL QUIONQUION

LE PODCAST

Couple
heureux
Toutes les clés
pour être heureux à deux

DEEZER

Available on
iTunes

Get it on
Google Play

Listen on
Spotify

Écoutez et commentez l'émission sur

Développer notre intimité va nous amener à découvrir le langage d'amour de l'autre

- **les paroles valorisantes :**

encourager son conjoint, lui dire 'je t'aime', 'tu es formidable', faire des compliments 'tu es magnifique', dire du bien de son mari ou de sa femme aux autres devant lui ou elle



• les cadeaux :
offrir des fleurs,
donner de
petites choses,
acheter un
présent, avoir
une attention





le toucher physique :
prendre la main de l'autre, le serrer
dans nos bras, l'embrasser
quotidiennement



les moments de qualité :

consacrer du
temps à
l'autre en lui
donnant la
priorité,
l'autre se sent
important



les services rendus :

servir l'autre de façon pratique, arrêter ce qu'on est en train de faire pour satisfaire l'autre, faire quelque chose que l'autre n'arrive pas faire, aider l'autre dans ce qu'elle fait parce qu'elle est fatiguée

Connaître le langage d'amour de l'autre va
permettre d'exprimer notre amour dans un
langage qui permet à l'autre de se sentir
aimé

Une autre mauvaise habitude à changer :
les critiques et les reproches

***A force de vivre ensemble, nous ne voyons
plus souvent que les défauts de l'autre !***



Le développement
de l'intimité passe
par la
VALORISATION
de l'autre

Je m'engage, à mettre en
premier tes qualités et à prier
avec toi pour les choses qui
doivent changer

« Pendant les 15 premières années de ma vie conjugale, je ne voyais que les défauts de ma femme et mes besoins.

Depuis plus de 15 ans maintenant, je regarde mes défauts et les besoins de Teresa...

et notre vie de couple en a été transformée. »

**Le défi est de développer un
comportement 'proactif':**

Le principe est de se concentrer sur les
besoins de l'autre.

Cette attitude nous rapproche de l'autre
parce que chacun se sent aimé.

Et quand on se sent aimé,
on a envie d'aimer !



Cette décision n'est possible que si nous renonçons à nos attentes irréalistes envers notre conjoint, si nous acceptons mutuellement nos limites humaines et nos imperfections



**Ce sont nos besoins affectifs
insatisfaits qui nous place bien souvent
en position de déception vis à vis de
notre conjoint**