

QUELQUES SUGGESTIONS POUR LE DEVOIR DE S'ASSEOIR

Des conseils préliminaires

- Avant le DSA, chacun s'examine, un moment, avec le Seigneur, sur sa vie.
- Le DSA est un moment privilégié où chacun se dit en vérité, soi-même et non son conjoint. L'autre est là pour accueillir et pour "se dire" à son tour.
- Ce n'est pas l'occasion d'un règlement de compte. Il faut savoir dire en toute simplicité ses blessures mais sans agressivité ni désir de vengeance.
- Je te dis mes "manques d'amour" et "mes difficultés à aimer".
- Il faut écouter l'autre, l'accueillir dans ce qu'il dit. S'il le dit, c'est que, pour lui, c'est important !
- Il faut accepter de ne pas répondre, de ne pas chercher à se justifier mais "recevoir" de l'autre ce qu'il veut nous dire ... puis ... l'en remercier !
- On commence un DSA par la prière, mais tout le DSA est prière ...
- On ne s'installe pas l'un en face de l'autre, mais l'un à côté de l'autre, aux pieds du Seigneur.
- Sachons-nous pardonner comme Dieu nous pardonne : "... si tu as quelque chose contre ton frère ..."

Des questions pour le DSA (une ou deux au choix pour commencer...)

- Comment est-ce que je t'intègre à ma vie ? Quelles attentions ai-je pour toi ?
- Comment est-ce que je te partage ce que je vis ?
- Comment est-ce que je me comporte lorsque tu es fatigué ? Quand je suis fatigué ?
- Comment est-ce que je t'associe aux décisions ?
- Comment est-ce que je te témoigne mon affection ?
- Comment est-ce que je cherche à mieux te connaître, à en savoir plus sur toi ?
- Comment est-ce que je cherche à mieux t'écouter ?
- Où en suis-je dans mon cheminement spirituel ? Comment peux-tu m'aider ? Comment puis-je t'aider ?
- Où en suis-je et où en sommes-nous des points concrets d'effort ? Quelle entraide ?
- Quelle place donnons-nous à l'acte sexuel dans notre vie de couple ? Le vivons-nous comme un don l'un à l'autre ?
- Notre amour a-t-il évolué depuis nos fiançailles ? Fait-il envie à nos enfants ?