**OUTIL : Parcours en distanciel**

**Proposition de parcours pour une session CPM 100%**

**On-line : résumé**

*L’inscription des couples de fiancés se fait selon la procédure habituelle, se terminant par la validation du couple animateur, pour une session déterminée.*

*Cependant une fois constitué le groupe de fiancés, les animateurs ont un contact préalable par téléphone avec chaque couple participant.*

*Les objectifs sont de se présenter, présenter le parcours, la méthode … insister sur la confidentialité des échanges. Chacun doit savoir à quoi il s’engage avant de commencer.*

*Puis il y a un envoi par mail du le programme avec la demande d’un petit mot d’engagement à suivre l’ensemble du parcours de chacun (avec les 40 euros à envoyer par chèque à l’ordre du CPM au couple animateur).*

*Les « outils » et documents habituels des parcours en présentiel ont été utilisés dans ce parcours, mais ont été adaptés pour l’occasion. Certaines parties du parcours ont été supprimées.*

*Ce programme est bâti pour une durée d’environ 4 semaines avec une alternance :*

* *D’un envoi simultané de 2 mails (par exemple samedi soir ou dimanche) pour 2 temps de travail en couple à répartir pendant la semaine avec à chaque fois : une présentation du thème et en pièce jointe : des documents de réflexion et des exercices à faire en couple. A chaque fois il est demandé aux fiancés un petit retour écrit pour chaque mail à renvoyer au couple animateur vendredi soir au plus tard. Chaque fiancé répond à partir de sa propre boite mail.*
* *Et d’une visio-conférence (par exemple le samedi : horaire à convenir ensemble) pour une animation en direct d’1h30 avec les couples de fiancés.*

**Programme :**

1. **Semaine 1 : Construisons notre histoire :**
   1. Envoi simultané de 2 mails : Relire sa vie de couple

* 1er mail : Introduction et objectifs de cette partie. Envoyer en pièce jointe les 2 exercices : « Relire son histoire personnelle » et « Projet de vie ».

**Retour des fiancés par mail** : chacun répond individuellement : Qu’ai-je découvert ? Eprouvé ?

* 2ème mail : Envoyer en pièce jointe 1 document : « Réflexion personnelle : (nos qualités, nos histoires) »

**Retour des fiancés par mail :** Chacun prépare séparément ses réponses qui seront utilisées lors de la prochaine visio-conférence sur les 4 piliers : « Pour vous, aimer, c’est … » (5 à 10 idées chacun)

* 1. Première Visio-conférence : Les 4 piliers : 1h30
* Prendre un temps de présentation et d’échange pour permettre la connaissance des fiancés entre-eux.
* Les animateurs ont préparé un tableau en 4 colonnes. Ils y ont placé dans la colonne adéquate, les réponses envoyées par les fiancés (mais sans attribuer la paternité des réponses) : « Pour vous, aimer, c’est … ». On place le tableau en écran partagé. Ils lisent la première colonne, puis ils vont chercher ce qui peut relier ces mots, les rassembler. Ils notent finalement le titre de chaque colonne : Les 4 piliers. Ensuite, les animateurs évoquent le sens de chaque pilier et font le lien avec l’importance de ces mots dans la Bible, puis ils expliquent l’importance de l’engagement sur ces 4 piliers pour leur vie de mariés, mais aussi dans la rédaction de leur lettre d’intention et au cœur de leur célébration : dans l’échange des consentements.
* Finir la visio-conférence par la lecture de l’Evangile de la maison sur le roc. (en écran partagé) Questions ? Puis, chacun choisit en silence, puis lit au groupe l’une des petites phrases de prière proposées en lien avec l’Evangile.

1. **Semaine 2 : Dieu dans notre vie :**

2-1 Envoi simultané de 2 mails : Qui est Dieu pour moi ?

* 1er mail : Introduction et objectifs de cette partie. Les animateurs envoient un photolangage en pièce jointe. Il est demandé aux fiancés de choisir chez eux individuellement une image : Qu’est-ce qui représente le mieux ma relation à Dieu, aujourd’hui ?

**Retour par mail :** Chacun explique séparément son choix de photo.

* 2ème mail : Introduction : pour connaître Dieu, redécouvrons l’Evangile. Envoyer en même temps en pièce jointe : Un texte d’Evangile : (Ex celui de la femme adultère, car il permet de découvrir une large « palette » d’attitudes et d’actions de Jésus).

**Retour par mail :** Ils répondent ensemble à la question : Que découvrez-vous de Jésus dans ce texte ?

2-2 Deuxième Visio-conférence : L’Evangile et la prière : 1h30

* Introduction de la conférence : Faire le point sur le début du parcours : Le temps passé ? Difficile ? Leurs questions ?
* Discussion (à l’aide du questionnaire et de ses réponses) sur l’Evangile de la femme adultère. A la fin, ils complètent : ce qu’ils ont maintenant découvert de Jésus dans ce texte ?
* Puis ils réfléchissent et répondent à la question : « A quoi peut servir la prière » ? Echange avec les animateurs qui complètent puis résument : Merci, pardon, s’il te plait. Parler de la prière du couple.

1. **Semaine 3 : La bonne communication dans le couple :**

3-1 Envoi simultané de 2 mails : Les différences de communication hommes-femmes et la gestion des conflits :

* 1er mail : La communication hommes-femmes : Envoyer en introduction le texte sur « la difficulté de communiquer » et 3 pièces jointes : les 2 textes sur la communication des hommes et celle des femmes. Et l’explication. (D’après « les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus ») Demander aux fiancés de lire à tour de rôle la feuille qui leur correspond puis de choisir les phrases qui leur parlent et de dire pourquoi. Ne pas s’interrompre pendant l’intervention/explication de l’autre. Puis c’est au tour de l’autre de lire, de choisir et d’expliquer. Ils échangent ensuite puis ils lisent ensemble l’explication.

**Retour par mail :** Ils choisissent chacun une phrase entendue de l’autre et expliquent ce qu’ils ont compris, puis comment ils pourraient mieux gérer.

* 2ème mail : La gestion des conflits : Introduction sur le thème et 3 pièces jointes : les 2 exercices : « Dans mon sac à dos » et « Les conflits », et le texte sur la résolution des conflits qu’ils ne liront qu’après les 2 exercices.

**Retour par mail :**

* Ils choisissent ensemble un ou deux points qui leur paraissent importants et expliquent.
* Et pour préparer le prochain thème ils répondent séparément à cette question : « Comment je manifeste mon amour à mon (ma) fiancé (e) » (5 à 10 réponses chacun : soyez concrets !)
  1. Troisième Visio-conférence : Les langages de l’amour et l’intimité dans le couple : 1h30
* Echange sur cette partie du parcours. Puis lire ensemble le document introductif : « Ainsi va l’amour »
* Les langages de l’amour : Le couple animateur aura préalablement classé les réponses des fiancés : « Comment je manifeste mon amour à mon (ma) fiancé (e) » en 5 colonnes pour leur faire deviner et comprendre les différents langages. Puis il explique et détaille ces langages et leur importance. (Les fiancés recevront un exercice pour chercher les leurs)
* Soigner l’intimité de son couple dans les 3 dimensions : Cœur corps esprit. Introduire avec le schéma des différents types de couple (fusion, coloc, alliance). Puis explication sur les 3 dimensions de son intimité. (Ils recevront un exercice pour faire le point et progresser dans ce domaine)

**Semaine 4 : Exercices, et « aide à la préparation de la célébration du mariage »**

* 1. Un envoi simultané de 2 mails :
* 1er mail : Trouvez vos propres langages d’amour : envoi en pièce jointe du texte sur les différents langages et de l’exercice permettant de découvrir son propre langage et celui de son fiancé. (Pas de retour demandé).
* 2ème mail : L’intimité dans le couple : Envoyer l’introduction rappelant l’importance de soigner l’intimité du couple dans la durée et dans les 3 dimensions : cœur, corps, esprit. Et en pièce jointe : l’exercice sous forme de questionnaire, à remplir individuellement avant un partage à 2.

**Retour par mail :** Ils rédigent ensemble un texte reprenant ce qui leur parait important pour maintenir une bonne communication à terme dans leur couple.

4-2 Quatrième Visio-conférence : Le sacrement et la célébration du mariage : 1h30

* Les animateurs partagent (sans attribuer la paternité) les réponses envoyées, et concluent sur le thème de la bonne communication dans le couple.
* Ils dialoguent ensuite sur le thème du sacrement (à l’aide d’une vidéo partagée)
* Puis parlent de la célébration en général : les objectifs, les grandes lignes, et les petits conseils pratiques pour réussir son organisation. Questions ?
* Enfin, ils concluent sur l’ensemble du parcours, et lisent un texte de Jean-Paul 2 sur la beauté du mariage, et font lire une prière. Enfin l’ensemble du groupe dit (texte en écran partagé) le Notre Père, avant de se dire au revoir !

4-3 Envoi d’un dernier mail : grille pour aider à la relecture de tout le parcours

**Retour par mail :** Chacun renverra individuellement sa relecture complétée, à partir de sa propre boite mail.