

Examen de conscience pour couples

Père Michel Martin-Prével

« Mettez-vous donc vous-mêmes à l'épreuve, pour voir si vous êtes dans la foi ; examinez-vous. »
(2 Co 13, 5)

« Que chacun examine sa propre action ; ainsi, c'est seulement par rapport à lui-même qu'il trouvera ses motifs de fierté et non par rapport aux autres. » (Ga 6, 4)

Prière : Seigneur, éclaire notre conscience et pour cela donne-nous ton Esprit Saint pour examiner notre vie conjugale sous ton regard de miséricorde et de vérité.

Les différents aspects de notre être sont passés en revue.

La **prière** (examen de notre relation au Seigneur) :

- Je ne suis pas moteur pour la prière commune ;
- Je suis négligent(e) dans la prière personnelle ou conjugale ;
- Suis-je un exemple pour l'autre dans notre marche vers la sainteté ?
- En quoi notre projet se fait en indépendance vis-à-vis de Dieu ?
- Je ne recherche pas Dieu dans une partie de mon existence ;
- Je néglige le sacrement de la réconciliation avec Dieu ;
- Je ne donne pas un temps quotidien au Seigneur pour être relié(e) à la source de l'amour.

L'**égoïsme** (amour de soi désordonné) :

- Je suis trop tourné(e) vers moi. Concrètement, dans quelle situation ?
- Je ne veux pas me reconnaître dans mes talents et me juge très négativement ;
- Je raisonne souvent à partir de moi et non de l'autre ou du couple ;
- Je reproche à l'autre de ne pas satisfaire mes besoins, alors qu'il n'en est pas le seul responsable ;
- Je n'ai pas participé à des services pour l'autre, la famille, la maison ;
- Je manque de compassion envers l'autre ;
- Je ne suis pas suffisamment ajusté(e) à la vérité en étant dans l'orgueil.

La **colère** (énergie intérieure mal employée) :

- Je ne maîtrise pas la colère (qui peut faire face à une injustice mais qui se trompe de cible). Dans quelle circonstance m'a-t-elle débordé ?
- Je commets des actes de violence verbale ou physique ?
- Je déploie de la mauvaise humeur ou contribue à la propager ;
- Je manifeste des attitudes d'impatience envers l'autre, centré(e) sur mes besoins et non sur la situation réelle ;
- Je me surprends à énerver l'autre volontairement ;
- Je sombre trop dans la résignation et refuse des actes de volonté.

La **convoitise** (appétits divers désordonnés) :

- J'ai manqué de tendresse respectueuse envers l'autre (paroles, gestes, regards...)
- J'ai recherché ou alimenté des plaisirs personnels qui m'abîment ;

- Je réprime peu des désordres de gourmandise : abus de nourriture, de télévision, d'internet, de jeux superficiels, surtout s'ils empiètent sur la vie de couple ;
- Je recherche des images pornographiques qui m'enferment (revues, internet, films...) ;
- Je manque de respect pour mon corps (hygiène, habillement) dont l'autre peut souffrir ;
- Je manque d'attention à ma santé, en la négligeant et en tirant trop sur mon corps ;
- Je ne réprime pas des envies irrationnelles de biens ou de qualités trouvés chez les autres ;
- Je développe des jalousies envers mon conjoint sur certains points ;
- Je connais diverses paresse : remise au lendemain, refus de servir, recherche de repos immérité, paresse spirituelle dans la prière.

La communication (paroles, gestes, attitudes) :

- Je manipule l'autre en cherchant ses faiblesses ;
- Je connais la critique ou la moquerie, les jugements trop rapides ;
- J'utilise le mensonge pour me sauver de situations désagréables ou pour tromper sur mes capacités ;
- Je ne reconnais pas l'opinion de l'autre, son avis ;
- J'utilise trop peu les remerciements ou la reconnaissance pour ce que fait l'autre ;
- Je ne manifeste pas assez d'encouragement ou de soutien pour mon conjoint dans son travail ;
- Je ne pratique pas assez le commandement de la joie, si communicative ;
- J'interromps l'autre quand il parle.

Les défauts de l'autre (vérité dans la justice et acceptation dans la miséricorde) :

- J'ai eu du plaisir à utiliser les faiblesses de l'autre contre lui ;
- J'ai connu un moment de mépris, de condescendance envers mon conjoint ;
- J'ai jugé l'autre sur ses actes, ses paroles, sans connaître la situation ;
- J'ai entretenu des reproches, des rancunes, des jugements ;
- Je n'ai pas demandé pardon, ou pas suffisamment ou à contrecœur ;
- Inversement, mon pardon a été partiel, mal fait ou repris ;
- Je ne respecte pas le silence de l'autre ;
- Mon impatience à son égard a pris le dessus ;
- Je sombre dans la calomnie ou la médisance à l'égard de mon conjoint en présence d'autres personnes.

Les adultères (attirance pour une autre chose ou une autre personne) :

- J'ai pu vivre l'adultère en esprit, sinon de fait, avec d'autres personnes ;
- Je n'ai pas été vigilant dans une relation avec l'autre sexe ;
- Je refuse sa place à l'autre dans une passion envahissante, un loisir exclusif, un écran addictif ;
- Je choisis en priorité des amis aux dépens de mon couple ;
- J'ai cherché à séduire une autre personne pour me tester.

L'usage des biens (à orienter vers la charité) :

- J’ai pratiqué un vol ou une tricherie dans un magasin, un lieu extérieur, ou un détournement non justifié ;
- Je me surprends à de la convoitise de biens inutiles ;
- Nous avons manqué de générosité matérielle ou de partage effectif de nos biens ;
- J’ai cherché de la jouissance personnelle dans des biens matériels futiles ;
- Je manifeste de l’avarice sur telle chose ou je cache de l’argent ;
- Je dépense exagérément sans le sens de l’économie.

Le respect de la vie (fidélité au plan de Dieu sur la vie) :

- Je ne prends pas le temps de me former sur la théologie du corps pour mieux unir mon esprit et mon corps ;
- Nous ne parlons pas assez de régulation des naissances entre nous ;
- Nous n’avons pas bien respecté notre capacité d’engendrer (préservatifs, stérilet, pilule) ;
- Je n’ai pas été dans l’attention aux besoins affectifs de l’autre, en séparant trop tendresse et sexualité.

La relation aux enfants (devoir d’éducation) :

- J’ai commis un abus d’autorité, d’exaspération sur les enfants ?
- J’ai démissionné de mon rôle de parent sur certains aspects ;
- J’ai manqué d’écoute pour un petit ou un grand ;
- J’ai pu donner un mauvais exemple à un enfant par mon comportement ;
- J’utilise un ou les enfants contre l’autre conjoint ;
- Je néglige de faire jouer la complémentarité entre nous dans l’éducation ;
- Comme grand-parent, je ne remplis pas bien ma mission : envahissement des familles de mes enfants ou délaissement ;
- J’ai manifesté de la préférence pour un enfant aux dépens des autres.

Les autres autour du couple (environnement familial) :

- Je ne pratique pas une juste attention à mes parents, ou je néglige un juste équilibre entre ma famille et eux ;
- La relation aux frères et sœurs est mal consentie avec mon conjoint ;
- Suis-je artisan de paix, de justice, de bienveillance avec nos relations, amis, entourage ?
- Y a-t-il de la suffisance avec certains ou de l’indifférence pour les pauvres, ceux qui sont éprouvés autour de nous ;
- En particulier, nous avons été insensibles à d’autres couples en souffrance, en séparation ?
- Je suis parfois dans l’esprit de comparaison, avec envie ou critique des autres ;
- Nous manquons ensemble ou séparément de services à l’égard de la paroisse, d’associations, de groupes sociaux ;
- En société, notre comportement est-il hostile à certains ?
- Je connais une certaine négligence dans la conduite de véhicules ;

Suis-je en défaut d’être un chrétien missionnaire ?