



DOMVS CHRISTIANI

Notice explicative détaillée du point en ménage

Le **point en ménage** est un exercice à réaliser en couple. Il est un moment essentiel dans la vie à deux pour prendre le temps de s'écouter, de comprendre les attentes et les besoins de l'autre et d'envisager des projets conjoints.

Pour grandir dans l'entraide et l'amour conjugal, voici **quelques clés pour mieux comprendre** les 12 questions du point en ménage. Nous avons rédigé cette petite notice explicative pour cerner les subtilités, lever les doutes, les interrogations ou les contre-sens possibles sur les questions proposées.

**1- Quelle est ma plus grande joie (de tout ordre) depuis un mois ?
Quelle est (selon moi) la plus grande joie de mon conjoint depuis un mois ?**

Cette joie est de tout ordre : elle peut être un succès professionnel, un événement familial, une réunion de famille, une naissance, un sacrement, une réalisation personnelle, un temps fort, une relation d'amitié qui s'approfondit...

**2- Aurais-je blessé mon conjoint récemment ?
Quelle place ai-je accordé au pardon (reçu ou demandé)?**

Ai-je blessé par mes paroles, par mes gestes, par mon attitude, par mes actes ? Ai-je su demander pardon ?

S'il est souvent bien difficile de demander pardon, il peut l'être aussi de recevoir le pardon de l'autre. Ai-je su accepter le pardon accordé ? Ai-je su accorder ce pardon ? Et lorsque l'autre avoue sa faute en demandant pardon, n'ai-je pas saisi l'occasion pour l'accabler davantage ? N'ai-je pas profité du pardon demandé ?

Un bon conseil : la prière conjugale est l'occasion de demander pardon ou de pardonner.





DOMVS CHRISTIANI

3- Ai-je explicitement remercié mon conjoint pour l'un ou l'autre de ses services ou réalisations ?

Un cadeau, une attention, une parole peuvent parfois paraître suffisants pour exprimer un remerciement. Pourtant si chacune de ces choses peut me sembler un langage de remerciement, prononcer le mot « merci » représente un effort humble dont la simple profondeur est secrètement attendue par mon conjoint.

4- Ai-je remarqué une souffrance (ou plusieurs) de mon conjoint durant le mois passé ?

La « souffrance » est d'ordre moral et peut affecter profondément mon conjoint en sa personne. Elle se distingue du « souci » (question 5), lequel est plutôt lié à l'inquiétude.

Je peux avoir ignoré la souffrance de mon conjoint, involontairement ou pas. Y remédier est nécessaire pour l'équilibre du foyer et développera la charité conjugale.

5- Actuellement, quel est le souci principal (de tout ordre : travail, santé, famille élargie/belle famille) de mon conjoint ? Et quel est le mien ?

L'idée avec cette question est de savoir ce qui peut préoccuper mon conjoint. Contrairement à la question précédente, il s'agit d'un tracis qui « pollue » la pensée, comme un caillou dans la sandale : j'ai du retard dans mon travail, ma belle-mère arrive à l'improviste (obligeant à déprogrammer le « projet conjugal »...).

Parfois, on peut taire un souci pour éviter à l'autre d'en supporter le poids. Le souci peu devenir très obsédant. Mais souvent, il suffit de l'exprimer et d'en parler à deux pour apaiser les esprits et trouver une solution.





DOMVS CHRISTIANI

6- Quel est l'enfant qui préoccupe le plus mon conjoint en ce moment ?

Et moi-même ?

Quel(s) enfant(s) nous ont heureusement surpris ? Et en quoi ?

La préoccupation peut être morale, scolaire, physique... Il ne s'agit pas ici de stigmatiser un enfant. Il est bon de reconnaître aussi les points positifs et pas seulement sur le plan scolaire ou de la discipline : il peut par ailleurs manifester une belle ouverture aux autres, le sens du service, le sens du divin.

7- Quel effort personnel ferait plaisir à mon conjoint dans le mois à venir ?

De mon côté, qu'est-ce qui me ferait plaisir de sa part ?

L'effort ne doit pas être trop ambitieux ni pour nous, ni pour l'autre. L'idée n'est pas de devenir parfait en un mois mais de se motiver mutuellement, d'avoir un objectif atteignable permet de ne pas s'enfermer dans une routine.

8- Quelle place a tenu Dieu dans notre foyer ces derniers temps (prière conjugale, vie liturgique, etc.)

Une question simple, mais vitale, qui a le mérite de pointer du doigt nos manquements.

Nous avons souvent de bonnes excuses dans notre emploi du temps pour oublier nos prières habituelles. Nous pouvons prendre ensemble la résolution de s'aider pour les prières que nous faisons peu ou pas. La vie intérieure est un pilier essentiel de Domvs Christiani et la sincère observance du PEM doit nous permettre de faire grandir Dieu dans nos vies.

9- Avons-nous prévu une activité commune dans le mois ?

Ai-je songé à un projet conjugal (voyage, week-end, retraite) d'ici six mois ?

L'activité commune peut être de tout ordre, pourvu qu'elle corresponde à un moment de qualité et de partage entre époux.

S'agissant du projet conjugal, osons prendre du temps à deux ! Cela est indispensable au bon équilibre de notre couple pour qu'il constitue véritablement un foyer. Grâce à ces moments à deux, nous serons aussi mieux à même de nous donner à notre famille.





DOMVS CHRISTIANI

10- Ai-je suffisamment tenu compte des souhaits/besoins de mon conjoint formulés lors du dernier PEM ?

Ai-je vraiment écouté et compris les attentes de mon conjoint ? Les ai-je notées ? Ai-je eu vraiment l'intention de les prendre en compte ? Ai-je créé les conditions pour les mettre en œuvre ? Puis-je énumérer les actions entreprises ? Puis-je en mesurer le résultat ?

11- Avons-nous une résolution particulière à prendre (en commun) pour améliorer les choses dans notre vie familiale/conjugale ?

Cette résolution peut s'entendre par rapport à l'organisation de la vie quotidienne, par rapport à nos enfants, par rapport à notre vie chrétienne.

12- Avons-nous programmé notre prochain PEM ?

Un bon conseil: à la fin de la séance, prenez tous les deux votre agenda pour bloquer tout de suite un créneau le mois d'après pour le prochain PEM.

En pratique, prenons la bonne habitude de la régularité : par exemple tel jour chaque mois (1^{er} mercredi, ou 15 jours après la réunion de groupe).

