CANA

Welcome

CARNET DU PARTICIPANT

ÉDITO

En rejoignant un parcours CANA Welcome, vous entrez dans l'univers CANA. Soyez les bienvenus ! Nous espérons que ce parcours va vous permettre de vivre de bons temps en couple et avec d'autres, afin de consolider et faire grandir votre amour.

Quelle joie de mesurer que l'amour grandit, mûrit avec le temps !

Quelle joie de croire que le meilleur de la vie de couple n'est pas derrière nous, mais pour aujourd'hui !

Quelle joie de découvrir, jour après jour, que les différences entre l'homme et la femme ne sont pas des obstacles, mais des complémentarités essentielles !

Et pourtant, cette joie peut être usée, ternie, à cause de la routine, d'un rythme de vie parfois subi, de nos « fermetures », de la violence... Vous avez raison de prendre soin de votre couple, et nous croyons que CANA Welcome va vous y aider !

Ce « carnet personnel » va vous accompagner tout au long de cette année. Vous pourrez y noter des informations pratiques, importantes, mais aussi et surtout garder une trace du fruit de vos réflexions, de ce que vous avez envie de retenir de chaque soirée. C'est votre carnet de route et nous espérons qu'il sera un bon allié pour vous.

Bonne année en couple avec CANA Welcome !

L'équipe CANA

SPECIMEN

CANA ET LA COMMUNAUTÉ DU CHEMIN NEUF

Née d'un groupe de prière en 1973 à Lyon, la Communauté du Chemin Neuf est une communauté catholique à vocation œcuménique. Elle s'appuie sur la tradition ignatienne et le renouveau charismatique. Elle compte plusieurs milliers de membres dans une trentaine de pays : couples, familles, célibataires, et hommes et femmes consacrés. CANA est l'une de ses missions. Elle accompagne les couples et les familles dans près de 50 pays depuis près de 40 ans et propose – entre autres – le parcours CANA Welcome.

www.chemin-neuf.org
www.cana.org

SOMMAIRE

04
INTRODUCTION À L'ANNÉE
CANA WELCOME

05
NOTRE GROUPE
CETTE ANNÉE

06
LE CALENDRIER
DE NOS RENCONTRES

08
RENCONTRE 1
POURQUOI PRENDRE DU TEMPS POUR SON COUPLE ?

10
RENCONTRE 2
DIFFÉRENCE HOMME-FEMME : MYTHE OU RÉALITÉ ?

12
RENCONTRE 3
COMMUNIQUER EFFICACEMENT : JE PARLE, TU PARLES... ON S'ÉCOUTE

14
RENCONTRE 4
QUAND LE CONFLIT SURVIENT : LE RÉSOUDRE ET LE TRAVERSER ENSEMBLE

16
RENCONTRE 5
VIE FAMILIALE ET PROFESSIONNELLE : QUEL ÉQUILIBRE POUR NOUS DEUX ?

18
NOTRE WEEK-END
CANA WELCOME

22
RENCONTRE 6
COMMENT GÉRER SON ARGENT À DEUX ?

24
RENCONTRE 7
DÉCIDER SEUL(E) OU À DEUX : QUI EST LE PILOTE DE L'AVION ?

26
RENCONTRE 8
PARENTS ET GRANDS-PARENTS: QUELLE PLACE « DANS » LE COUPLE ?

28
RENCONTRE 9
POUR CONSTRUIRE UN PROJET COMMUN

30
LA SEMAINE
CANA

31
NOTRE KIT DE PRIÈRE
EN COUPLE

INTRODUCTION À L'ANNÉE

CANA WELCOME

SPECIMEN

LE GROUPE DE PARTAGE

CANA Welcome est un parcours annuel composé de neuf rencontres une fois par mois et d'un week-end. Il se vit par groupes de partage mensuels rassemblant entre trois et cinq couples autour d'un couple responsable. La pédagogie de CANA Welcome repose en grande partie sur la qualité de ce qui se vit dans ces groupes. Vous serez à la fois participants et acteurs de celui que vous avez intégré, puisque vous serez invités à partager sur votre vie mais aussi, à tour de rôle, à préparer un court « exposé » sur un thème donné.

QUE VEUT DIRE « PARTAGER » ?

La pédagogie CANA s'appuie sur le partage d'expériences de *« ce que je vis personnellement, intérieurement »*. Il ne s'agit en aucun cas d'un "déballage". Nous expérimentons que la relecture et la verbalisation de *« ce que je ressens (mes joies, mes peines, mes craintes...) »* m'aident à mieux me connaître, à grandir et à reconnaître le passage du Seigneur dans toute ma vie.

À QUOI VOUS ENGAGEZ-VOUS ?

En intégrant un groupe CANA Welcome, votre couple s'engage à :

- Participer une fois par mois à la rencontre de votre groupe de partage. Votre présence régulière est importante l'ensemble du groupe.
- Participer au week-end annuel.
- Préparer un ou deux « exposés » dans l'année. Pas de panique, une trame est proposée dans ce carnet et le responsable du parcours dispose d'éléments complémentaires.
- Se mettre au service ensemble dans la paroisse : cela crée des liens.

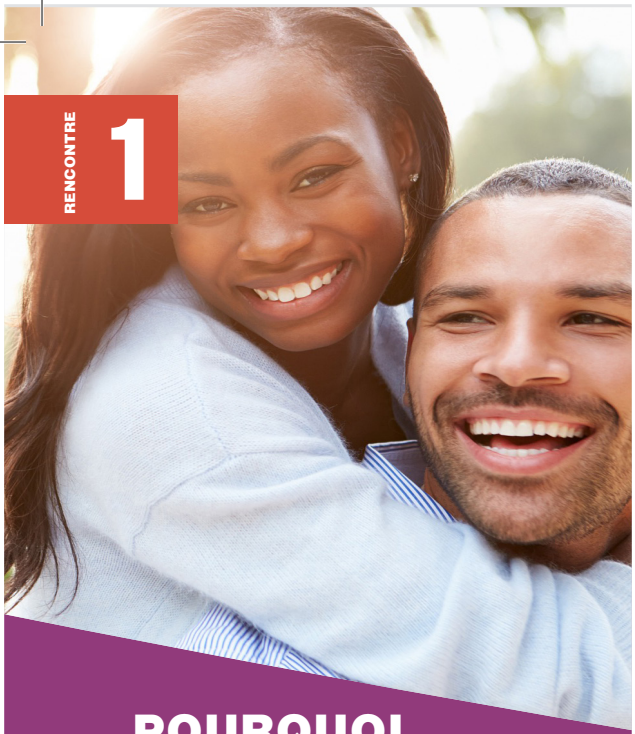
NOTRE GROUPE CETTE ANNÉE

NOMS ET PRÉNOMS	COORDONNÉES *(Adresse, téléphones et e-mails)*

SPECIMEN

Par respect pour chacun, ces coordonnées ne doivent pas être diffusées en-dehors de votre groupe.

RENCONTRE 1



POURQUOI PRENDRE DU TEMPS

POUR SON COUPLE ?

SPECIMEN

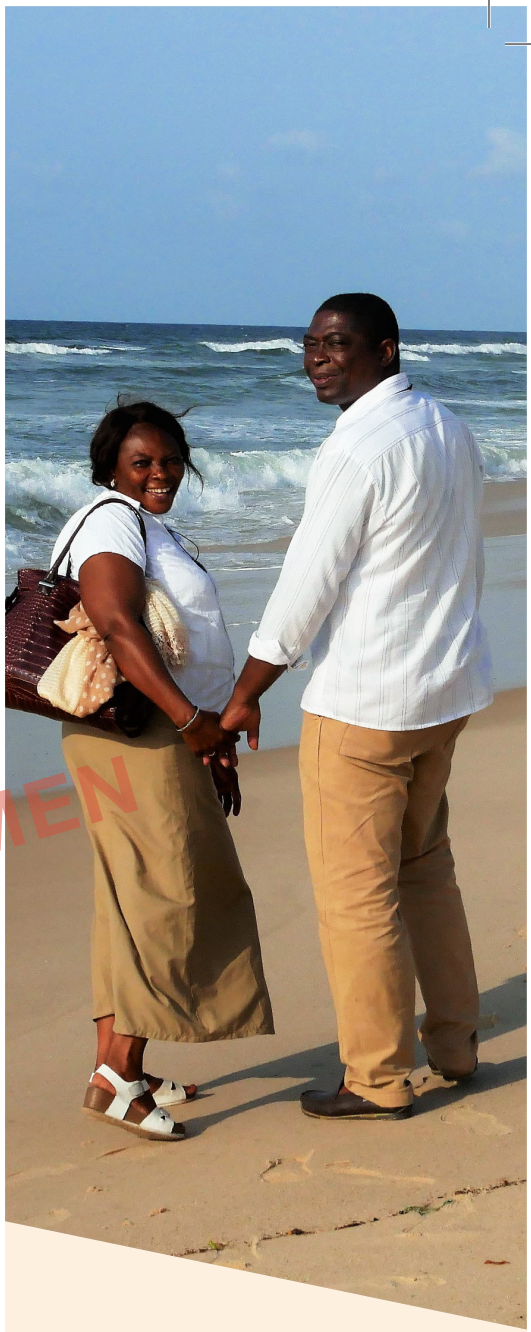
QU'EST-CE QUE JE RETIENS DE L'EXPOSÉ DE CE SOIR ?

Et plus largement, de cette rencontre ?
Qu'est-ce qui m'a touché(e), interpellé(e) ?

NOUS DÉMARRONS L'AVENTURE CANA WELCOME POUR CETTE ANNÉE...

Qu'est-ce que chacun de nous attend de cette année, pour moi personnellement et pour notre couple ? Qu'est-ce qui, dans ce que mon (ma) conjoint(e) m'a partagé, m'a touché(e) ? Qu'ai-je envie de retenir, parce que c'est important pour lui (elle) et donc pour moi, d'une manière ou d'une autre ?

SPECIMEN



RÉSOLUTIONS À PRENDRE ?

De fixer d'ici trois semaines une soirée en amoureux (resto, maquis, balade, ciné...) et d'en faire une priorité.

RENCONTRE 2

DIFFÉRENCE HOMME-FEMME :
MYTHE OU RÉALITÉ ?

SPECIMEN

LES GRANDS AXES DE L'EXPOSÉ

1

DES RAPPORTS À SOI QUI DIVERGENT

L'homme se définit prioritairement par ses compétences (ce qu'il peut et sait faire) et la femme par ses relations.

2

DES MANIÈRES DE FAIRE DIFFÉRENTES

L'homme agit de manière séquentielle (fait une chose, une à une, l'une à la suite de l'autre) quand la femme est multitâches (capable de faire plusieurs choses à la fois).

3

DES FAÇONS PROPRES DE RÉSOLUTION DES DIFFICULTÉS

L'homme les affronte souvent seul quand la femme en parle plus facilement avec d'autres.

4

DES DIFFÉRENCES PSYCHOLOGIQUES

L'homme est davantage rationnel, la femme davantage émotionnelle.

5

DES BESOINS DISSEMBLABLES

L'homme a besoin d'appréciation, la femme est plus sensible à l'attention qu'on lui porte.

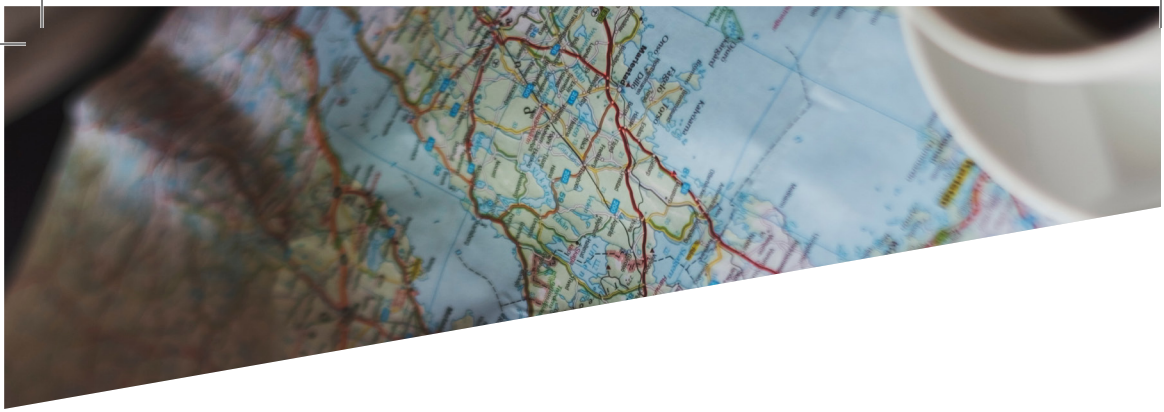
SPECIMEN

RÉSOLUTIONS À PRENDRE ?

De faire secrètement, d'ici la prochaine rencontre, un effort sur le point difficile que mon (ma) conjoint(e) a partagé durant notre temps de couple.

POUR LE TEMPS DE COUPLE

- Quelle est la différence que je reconnais chez toi et que j'ai du mal à accepter ?
- Quelle est celle qui m'a fait(e) grandir et avancer ?



ET MAINTENANT ?

LA SEMAINE CANA

Cette année, vous avez découvert CANA et sa pédagogie à travers CANA Welcome. Et maintenant, quelle suite donner à ce parcours ? Nous vous invitons chaleureusement à vivre la Semaine CANA, qui est le cœur de CANA.

SPECIMEN

QU'EST-CE QUE LA SEMAINE CANA ?

La Semaine CANA, c'est six jours pour se retrouver, aborder des questions clés de la vie du couple (dialogue, pardon, sexualité…), partager avec d'autres couples, découvrir l'action de Dieu dans son couple… et faire la fête ensemble. Sans doute le plus beau cadeau que vous puissiez vous faire !

DEUX FORMULES POSSIBLES

> « 1, 2, 3… CANA ! »

Toute la grâce de CANA en trois week-ends complémentaires.

> « La semaine CANA »

La Semaine qui porte du fruit depuis 1980 ! Avec ou sans enfants.

Pour retrouver toutes les dates des prochaines Semaines CANA ainsi que toutes les propositions CANA, rendez-vous sur www.cana.org

TÉMOIGNAGES

« Ce fut un moment décisif, un vrai tournant. Nous n'avions pas imaginé que nous avions besoin d'améliorer notre relation […] mais cette semaine a été incroyable. » Marie

« En prenant le risque de vivre la Semaine CANA, j'ai redécouvert la vie dans mon mariage […] et retrouvé le plaisir d'être avec ma femme. Je me suis mis à rire à nouveau ! […] Et les enfants se sont beaucoup amusés ! » Tom

NOTRE KIT DE PRIÈRE

EN COUPLE

Pour bien démarrer la journée... Pour la démarrer ensemble... Pour être disponibles pour les enfants par la suite...

1. Réglez votre réveil 10 minutes plus tôt que d'habitude.
2. Dans un coin calme, dans votre chambre, allumez une bougie.
3. À voix haute, l'un après l'autre, dites un « merci » au Seigneur (pour ce jour qui commence, pour le conjoint qui est là, pour ce que vous allez vivre...).
4. Dans votre Bible, lisez le passage suivant :
   a. **Jour 1 -** Évangile selon saint Jean, chapitre 2, versets 1 à 11.
   b. **Jour 2 -** 1re lettre de saint Paul aux Corinthiens, chapitre 13.
   c. **Jour 3 -** Évangile selon saint Matthieu, chapitre 5, versets 2 à 16.
5. Gardez un temps de silence pour accueillir la Parole que vous venez d'entendre.
6. Confiez au Seigneur vos intentions pour cette journée (un parent malade, l'examen d'un enfant, un rendez-vous important...)
7. Dites ensemble la prière du Notre Père :

« Notre Père, qui est aux cieux,
Que ton nom soit sanctifié,
Que ton règne vienne,
Que ta volonté soit faite
sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui
notre pain de ce jour.
Pardonne-nous nos offenses,
comme nous pardonnons aussi
à ceux qui nous ont offensés.
Et ne nous laisse pas entrer en tentation
Mais délivre-nous du mal.
Amen »

SPECIMEN

RÉSOLUTIONS À PRENDRE ?

De suivre cette proposition au moins trois jours de suite... Si vous dépassez trois jours, pas de panique ! Choisissez un autre texte dans votre Bible ou le texte du jour proposé par l'Église...

CANA
pour
mieux
aimer

CANA, AU SERVICE DU COUPLE ET DE LA FAMILLE

Fonder une famille et vivre en famille d'une manière harmonieuse, nous en rêvons tous, mais c'est souvent bien difficile...

CANA accueille celles et ceux qui veulent approfondir leur relation de couple, qui se questionnent sur un engagement futur, qui désirent être accompagnés dans leur mission de parents, qui traversent une période difficile telle qu'une séparation, ou qui sont engagés dans une nouvelle union après un divorce.

Que ce soit pour un rendez-vous ponctuel, un week-end, une semaine ou des parcours annuels, chacun peut redécouvrir la beauté du mariage et goûter la présence aimante de Dieu.

CANA est aujourd'hui présent dans près de 50 pays.

Communauté du
Chemin Neuf

www.cana.org