CANA Welcome

GUIDE DU RESPONSABLE

ÉDITO

Chers amis,

Si vous avez dans les mains ce guide CANA Welcome, c'est que vous êtes désireux de partager la joie d'être en couple avec d'autres couples : félicitations !

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 !

SPECIMEN

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...

CANA Welcome est un parcours proposé par la Communauté du Chemin Neuf, fruit de la mission CANA, qui accompagne les couples et les familles dans près de 50 pays et depuis près de 40 ans.

Ce guide a pour but de vous familiariser avec ce parcours CANA Welcome, pour que vous en tiriez le meilleur pour vous et pour les couples qui s'engageront cette année avec vous. En complément de ce guide, un « carnet de route » permettra à chaque participant de profiter pleinement du parcours.

Bonne année en couple avec CANA Welcome !

L'équipe CANA

POUR EN SAVOIR PLUS...

> Sur la Communauté du Chemin Neuf : **www.chemin-neuf.org**
> Sur la mission CANA : **www.cana.org**

SOMMAIRE

04
PRÉSENTATION DU PARCOURS
CANA WELCOME

06
LES ACTEURS DU PARCOURS,
AU-DELÀ DES PARTICIPANTS

08
LE GROUPE DE PARTAGE
MENSUEL

11
LE WEEK-END
ANNUEL

13
DÉROULEMENT D'UNE ANNÉE
CANA WELCOME

18
RENCONTRE 1
POURQUOI PRENDRE DU TEMPS POUR SON COUPLE ?

20
RENCONTRE 2
DIFFÉRENCE HOMME-FEMME : MYTHE OU RÉALITÉ ?

22
RENCONTRE 3
COMMUNIQUER EFFICACEMENT : JE PARLE, TU PARLES...ON S'ÉCOUTE

24
RENCONTRE 4
QUAND LE CONFLIT SURVIENT : LE RÉSOUDRE ET LE TRAVERSER ENSEMBLE

26
RENCONTRE 5
VIE FAMILIALE ET PROFESSIONNELLE : QUEL ÉQUILIBRE POUR NOUS DEUX ?

30
RENCONTRE 6
COMMENT GÉRER SON ARGENT À DEUX ?

32
RENCONTRE 7
DÉCIDER SEUL(E) OU À DEUX : QUI EST LE PILOTE DE L'AVION ?

34
RENCONTRE 8
PARENTS ET GRANDS-PARENTS : QUELLE PLACE « DANS » LE COUPLE ?

36
RENCONTRE 9
POUR CONSTRUIRE UN PROJET COMMUN

38
LA SEMAINE
CANA

39
L'UNIVERS
CANA

PRÉSENTATION DU PARCOURS

CANA WELCOME

SPECIMEN

QU'EST-CE QUE CANA WELCOME ?

CANA Welcome est un parcours annuel pour les couples. Il se compose de rencontres mensuelles et d'un week-end annuel, qui peut être vécu en famille avec les enfants. Le parcours CANA Welcome fait partie de l'univers pédagogique de CANA. Il peut être une première étape avant de vivre la Semaine CANA (voir page 38), qui est le cœur des propositions CANA.

QUEL EST L'OBJECTIF ?

CANA Welcome permet aux couples de prendre du temps à deux, et avec d'autres, pour aborder les grandes questions liées à la vie de couple. Partager avec d'autres couples, dans un cadre fraternel, permet de grandir dans la vie à deux. Parce que nous sommes chrétiens, nous croyons que CANA Welcome est aussi un lieu où le Seigneur peut consolider le couple. Il est le **Roc** sur lequel on peut s'appuyer ; Il est le **Chemin** que l'on peut suivre avec confiance.

QUI EST CONCERNÉ ?

Tout couple homme / femme, marié ou non, plus ou moins proche de l'Église, peut vivre CANA Welcome. Si le parcours est d'inspiration chrétienne, aucun certificat de baptême ni diplôme en théologie ne sont nécessaires pour y participer ! L'expérience montre qu'il répond particulièrement aux questions des jeunes couples, entre 25 et 40 ans, alors qu'ils vivent pour la plupart les premières années de vie commune – souvent les plus périlleuses.

QUI ANIME LE PARCOURS ?

CANA Welcome est un parcours pour les couples, animé par des couples. Il ne s'agit pas de professionnels de questions des couples, mais de couples désireux de partager en vérité avec d'autres leurs joies et leurs difficultés, pour avancer ensemble. Le parcours est généralement organisé dans le cadre d'une paroisse ou d'une église locale. Le curé ou le pasteur appelle un couple pour en être responsable. Quel que soit le cadre, CANA Welcome pourra devenir un lieu de partage chaleureux, convivial et vrai. Pour certains, il sera même une terre spirituelle dans lequel le Christ transformera et renouvellera leur vie de couple.

À QUOI S'ENGAGENT LES COUPLES ?

- À participer une fois par mois à la rencontre de leur groupe, ainsi qu'au week-end annuel.
- À préparer un ou deux exposés de rencontre dans l'année, à partir d'une trame proposée.
- À se mettre au service ensemble, en-dehors du parcours, pour renforcer encore les liens fraternels entre les couples et découvrir la paroisse d'une autre manière.

QUEL LIEN AVEC LA COMMUNAUTÉ DU CHEMIN NEUF ?

L'équipe CANA de la Communauté du Chemin Neuf est à votre écoute pour vous éclairer dans la mise en œuvre de CANA Welcome. Un week-end de formation des responsables est proposé chaque année. Vous pourrez bénéficier d'enseignements et de témoignages, rencontrer d'autres couples... et surtout, profiter d'un week-end en couple ! L'équipe CANA ne manquera de vous envoyer une invitation pour ce moment de partage et de rencontre exceptionnel.

Maison CANA des Pothières
1230, route de Pommiers
69480 Anse

SPECIMEN

LES ACTEURS DU PARCOURS,

AU-DELÀ DES PARTICIPANTS...

SPECIMEN

LE COUPLE RESPONSABLE DU PARCOURS

Ce couple est à l'initiative du parcours ou a été appelé à cette mission par le curé, l'équipe d'animation pastorale ou le pasteur. **Une expérience avec CANA (un week-end, une Semaine CANA) est un plus qui le rend familier avec la pédagogie.** Durant sa mission :

- Il a le souci de garder et de construire des liens de proximité avec la paroisse, la communauté et le prêtre ou pasteur. Partant du constat que *« seul, on va vite mais ensemble, on va plus loin »*, ce lien sera un appui pour bien accompagner les couples qui vivront le parcours.
- Il appelle des couples responsables de groupes de partage (quand plusieurs groupes sont envisagés).
- Il est lui-même (ou non) responsable d'un groupe de partage, selon ses autres engagements et les besoins.
- Il veille au suivi des points d'engagement (notamment la mise en place du service paroissial).
- Il coordonne l'ensemble du parcours (réservations des salles pour le lancement, la conclusion, le week-end...).
- Il participe au week-end de formation organisé par la mission CANA.
- **Il assure le lien avec la mission CANA.**

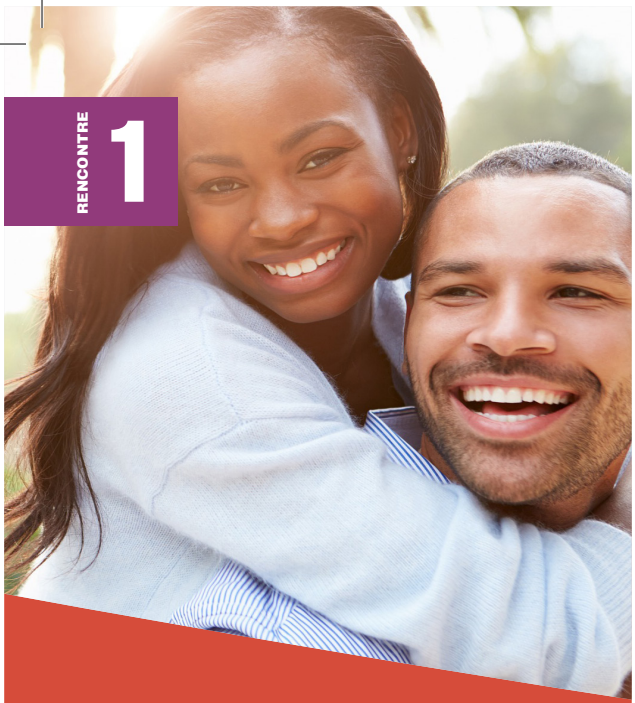
LE COUPLE RESPONSABLE DU GROUPE DE PARTAGE

Ce couple est appelé par le responsable du parcours pour animer un groupe de partage. S'il s'agit d'un parcours paroissial, il est bon que ce couple soit bien présent sur la paroisse.

- Il se rend « proche » des couples du groupe qu'il va animer toute l'année : il prend de leurs nouvelles entre les rencontres, les porte dans sa prière, propose des temps « gratuits » ensemble (un repas en famille, une sortie au cinéma, restaurant, maquis, buvette...), etc.
- Il veille au climat fraternel des rencontres.
- Il organise les rencontres en répartissant le rôle de chacun.
- Il veille à la qualité des partages, au respect de chacun et à la place de la prière dans les rencontres.
- Il essaie de créer les conditions pour que chaque couple puisse découvrir la présence du Seigneur dans sa vie personnelle et conjugale. Dans un souci de progression, il invite les couples de son groupe à vivre la Semaine CANA, comme un véritable « plus » à l'issue du parcours.
- Il veille à ce que chaque couple tienne l'engagement qu'il a pris (week-end annuel et service paroissial en particulier).
- Il est invité à vivre un week-end de formation CANA.
- Il rencontre régulièrement le responsable du parcours CANA Welcome pour prier pour les couples du parcours, se faire aider, être conseillé, et ainsi rester dans la communion avec l'ensemble du parcours.

SPECIMEN

RENCONTRE 1



POURQUOI PRENDRE DU TEMPS

POUR SON COUPLE ?

PROPOSITION DE TRAME POUR L'EXPOSÉ

1

PARLEZ-MOI D'AMOUR !

Aimer = attirance + sentiment **+ engagement !**

« Aimer, c'est vouloir du bien à quelqu'un » (saint Thomas d'Aquin)

2

PARCE QUE JE, TU, NOUS GRANDISSONS !

Ne pas grandir en parallèle, mais **ensemble.**

Quelques étapes de la vie de couple, par Claude Mailloux.

3

PARCE QUE LE MARIAGE N'EST PAS UNE FIN… MAIS UN DÉBUT !

4

PARCE QUE « DITS » ET « NON-DITS » BLESSENT AU QUOTIDIEN

5

PARCE QUE LE MONDE A BESOIN DE COUPLES QUI S'AIMENT

Le couple est comme le noyau d'un atome autour duquel gravitent les enfants, les autres… Pas l'inverse !

On peut illustrer le topo en partageant un moment où nous avons dû prendre une décision importante ensemble, notre manière actuelle pour entretenir le lien entre nous, un moment où l'un de nous a senti que l'amour de l'autre envers lui était inconditionnel, ou l'exemple d'un couple proche qui nous « fait grandir » et pourquoi.

MEN

POUR ALLER PLUS LOIN

Réussir notre couple,
Denis Sonet,
éd. MAME / Edifa

Le couple, lieu de croissance,
Claude Mailloux (dir.),
éd. Médiaspaul

Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies,
Christiane Singer,
éd. Albin Michel

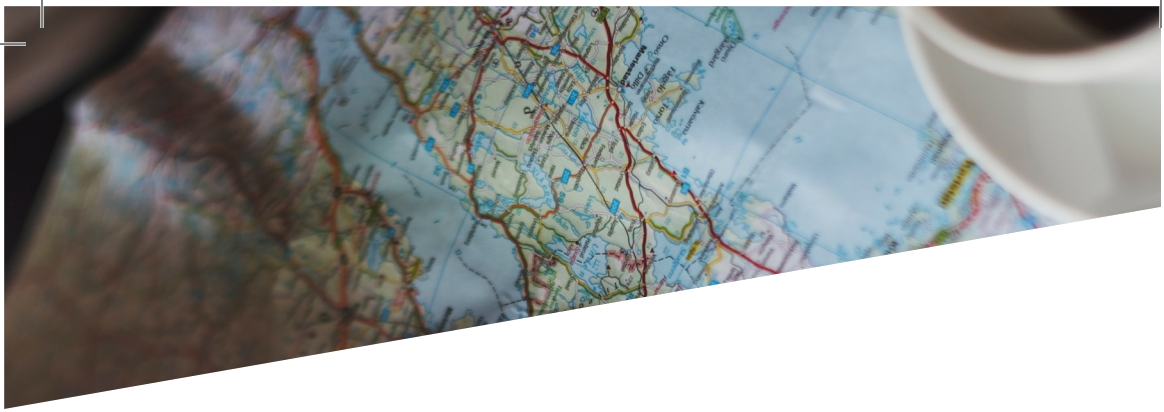
En vacances, prendre du temps pour son couple,
une vidéo de 5 minutes extraite de la série « Vies de famille » de KTO TV.
> À retrouver sur internet

SPECIMEN

POUR LE TEMPS DE COUPLE ET LE GROUPE DE PARTAGE

Qu'est-ce que chacun de nous attend de cette année ? Personnellement, 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 ?



ET MAINTENANT ?

LA SEMAINE CANA

Et maintenant, quelle étape pour nous et pour les couples qui ont vécu le parcours avec nous ? Parce qu'elle est le cœur de l'univers CANA, la Semaine CANA nous semble être l'étape incontournable après avoir vécu une année CANA Welcome.

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 !

POUR QUI ?

Pour tous les couples, mariés ou non, proches ou loin de la foi, en harmonie ou traversant une difficulté...

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 en savoir plus, rendez-vous sur

www.cana.org

L'UNIVERS CANA

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.

QUELQUES PROPOSITIONS

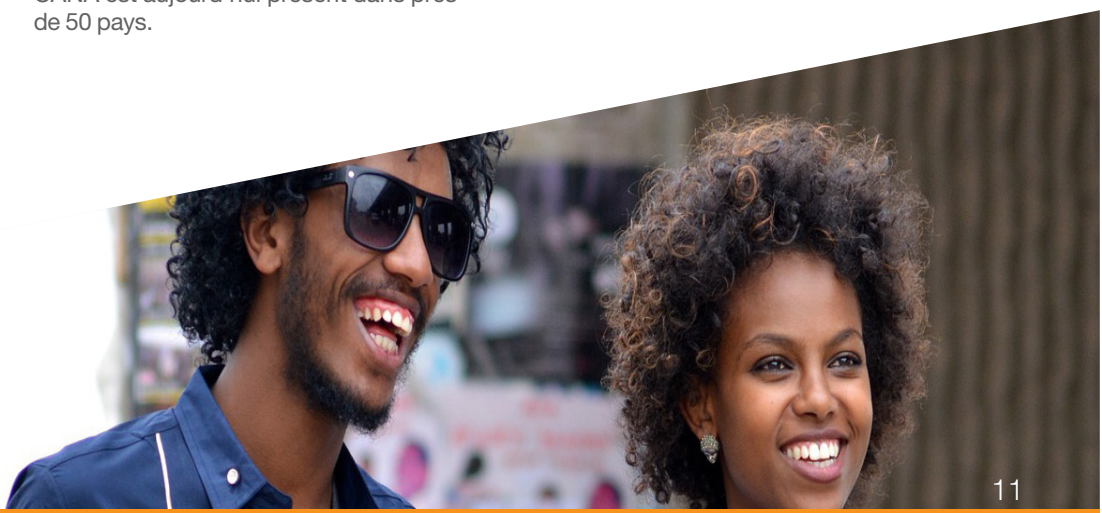
> **Retraite guérison du couple**

Cinq jours pour relire son histoire personnelle et conjugale.

> **CANA Famille**

Une semaine en famille pour faire grandir l'amour entre nous

SPECIMEN



CANA

pour
mieux
aimer

SPECIMEN

COMMUNAUTÉ DU
CHEMIN NEUF

www.cana.org