

L'amour, ça se cultive !

Guide d'éducation à l'amour



Publications Vivere inc.
15, rue Principale Nord
Montcerf-Lytton QC J0W 1N0
Tél. : 1 866 445-9695 ;
Courriel : isabelle.begin@sympatico.ca

Juin 2010

TABLE DES MATIÈRES

1. Introduction.....	2
2. Le parcours de l'amour dans notre vie.....	3
3. « D'où viennent les bébés ? » : La fameuse question !.....	4
4. Qu'est-ce que « La grande caresse » ?.....	5
5. Pourquoi « seulement dans le mariage » ?.....	6
6. « L'amour-charité », c'est ça, le véritable amour ?.....	9
7. La contraception, ce sable mouvant.....	11
8. Le condom protège-t-il vraiment ?.....	13
9. Qu'est-ce que l'avortement ?.....	15
10. Ma vie avant ma naissance, wow !.....	16
11. Conclusion : Quelle sera la moisson ?.....	18
ANNEXE 1 – Comment communiquer nos doléances.....	20

1. INTRODUCTION

Qu'est-ce que l'amour ? Comment aimer ? En voilà des choses à explorer tout au long d'une vie !
Pouvons-nous nous entendre que l'amour entre les humains prend naissance dans la tendre enfance ?
Que c'est donc nos premières relations qui forgeront celles à venir ? Force est d'admettre que la première relation humaine que nous avons est celle que nous vivons dans le sein de celle qui nous porte et qui nous donne naissance, notre mère... Puis, il y aura ce père, celui qui a contribué la moitié de notre patrimoine génétique à nous. Peut-être y aura-t-il aussi d'autres enfants comme nous nés de cette union. Nous aurons alors le bonheur de découvrir l'amour au sein d'une fratrie, avec nos frères et sœurs. Ce qui revient à dire que l'amour commence à se vivre et à s'apprendre en famille. Pourquoi ne pas explorer ensemble comment cette fleur exquise qu'est l'amour familial peut être semée et jardinée, puis, s'épanouir ? En observant la nature on comprend rapidement deux choses : 1) Chaque chose a sa saison ; 2) On récolte ce que l'on sème et cultive !

12. LE « PARCOURS » DE L'AMOUR DANS NOTRE VIE

Dans les neuf mois que nous passons dans le sein de notre mère, notre histoire d'amour commence par un échange de molécules. Pour notre part, dès notre création (« conception »), nous envoyons des cellules dans le corps de notre mère pour a) lui confirmer que même si nous sommes composé à moitié d'un patrimoine génétique étranger (celui de notre père), nous ne sommes pas un virus ou une bactérie mais bien un être humain ; b) lui offrir un cadeau de cellules immunitaires qui iront coloniser sa moelle épinière (le centre de ses os) pour la renforcer tout au long de sa vie. Notre mère, pour sa part, nous a offert bien sûr la moitié de notre patrimoine génétique au moment de notre conception mais elle commencera aussi à nous nourrir, environ dans notre deuxième semaine de vie par des glandes spéciales (pendant nos deux premières semaines d'existence, nous nous nourrissons nous-mêmes avec nos propres ressources).

Ainsi, les échanges sont commencés et se poursuivent tout au long de la grossesse. Quand vient le temps de naître, la relation avec notre mère est déjà bien établie, et depuis des lunes ! C'est pourquoi nous avons besoin de bâtir une solide relation avec cette personne. Nous avons besoin d'elle et elle a un grand besoin de se donner à nous. Nous avons besoin qu'elle soit disponible pour nous, qu'elle soit bien disposée à nous accueillir. Nous voulons établir une vraie relation avec seulement elle et aussi notre papa pendant un bon bout de temps. C'est seulement après quelques années avec eux que nous serons alors capables et assez confiants pour développer d'autres relations sociales, par exemple avec des petits amis. Il faut vraiment respecter ce moment précieux de notre vie ou on n'est pas en mesure de se jeter dans la jungle des relations humaines, en compétition pour l'attention des personnes qui prennent soin de nous. C'est un moment sacré et déterminant pour notre vie entière. Quand maman nous allaite directement de son sein chaud sous lequel se trouve son cœur de maman, on est au ciel. Son lait est rempli de cellules nourrissantes faites juste pour nous ainsi que de cellules immunitaires (qui protègent notre santé). Quelle belle relation d'intimité et de chaleur humaine qui se développe ainsi. Quel bonheur pour nous et pour maman !

Mais pour que maman soit disponible et bien disposée, elle a besoin d'aide. Il faut que papa l'aide en fournissant les ressources matérielles nécessaires pour le bien-être de toute notre petite famille. Aussi, il l'aide en nous donnant, à maman et à moi, un sentiment de sécurité. Papa est là pour prendre soin de nous et pour nous défendre et nous protéger. Puis, papa aide maman en me montrant comment obéir, par sa stature et sa voix plus imposantes. Il me montre la discipline. Quand il dit « non », c'est « non » ! Mais papa sait aussi dire oui. C'est juste que, bébé et enfant, j'ai tendance à faire beaucoup de demandes déraisonnables ou dangereuses. Je ne peux pas toujours avoir et faire tout ce que je veux parce que je vais devenir un bébé gâté ou je vais me faire mal ! Mais le rôle de papa est de me faire sortir de ma coquille, tranquillement, à prendre des risques calculés et à me guider et me protéger pendant que je fais mon apprentissage !

Comment ça marche au juste entre papa et maman ? Je vais l'apprendre en les regardant aller entre eux. Comment on fait pour être en relation avec les personnes qui n'ont pas le même genre de corps que moi ? Comment on fait pour être en relation avec les personnes qui ont le même genre de corps que moi ? Je vais tout apprendre ça en famille. La présence, la façon d'être et la contribution bien différentes mais complémentaires de maman et de papa seront le fondement de mon équilibre, de mon sentiment de sécurité et de mon épanouissement.

3. « D’OÙ VIENNENT LES BÉBÉS ? » : LA FAMEUSE QUESTION !

À un moment donné, quand je serai assez intrigué€, je vais demander à maman ou à papa « d’où viennent les bébés » ?

Eh bien, les bébés viennent d’une grande caresse que les mamans et les papas se donnent pour montrer leur amour l’un à l’autre. Cette caresse bien spéciale est tellement remplie d’amour qu’elle crée un bébé qui ressemble à ses parents. Ainsi, les bébés sont un grand cadeau que les mamans et les papas se font. Il est le fruit de leur amour et chaque fois qu’ils voient leur bébé ou pensent à lui, ils voient leur amour et ils aiment le bébé encore plus fort.

Et l’amour est infini. Il y en a toujours assez pour tout le monde et même plus. S’il y a plus d’un bébé, et l’amour de maman et de papa doit se partager entre eux, eh bien leur amour se multiplie, il grandit. C’est ça, une famille. C’est une maison où le papa et la maman s’aiment, se donnent des enfants et aiment leurs enfants, qui eux, s’aiment entre eux, entre frères et sœurs, et aiment leurs parents. C’est un foyer d’amour, de sécurité et d’entraide qui déborde ensuite de bien-être dans les milieux où les membres de la famille travaillent, étudient, jouent ou donnent de leur temps en bénévolat.

Si je suis une fille, lorsque je commencerai à avoir mes règles, ou « menstruations », soit des saignements dans le bas de mon ventre tous les mois, alors je voudrai savoir ce que c’est que ça ! Si je suis un garçon, je serai curieux de savoir de quoi il s’agit également, si j’en entends parler... Ainsi, maman expliquera à ses filles et à ses garçons ensemble, ce que c’est que le cycle menstruel, à l’aide de dessins comme ci-dessus et d’une explication comme suit :

Chaque mois, le corps de la femme « pond » un petit œuf qui contient la moitié du matériel requis pour créer un bébé, mais le petit œuf demeure à l’intérieur du corps de la femme. Si la femme a vécu la « grande caresse » avec son mari dans les trois ou quatre jours précédents, il y aura alors dans son corps un petit œuf provenant de son mari qui pourra, s’il est chanceux, se mêler au petit œuf de la femme et créer un bébé. Si la femme n’a pas vécu la grande caresse avec son mari dans les trois ou quatre jours précédents, ou si les circonstances ne sont pas propices, le petit œuf de l’homme ne se mêlera pas à celui de la femme, et l’œuf de la femme sera rejeté à l’extérieur du corps de la femme avec du sang. Pourquoi ? Parce que le « matelas » qui se préparait sur la paroi de l’utérus pour accueillir un bébé et le nourrir s’il avait été créé, ce « nid » se décolle, s’il n’y a pas de bébé de créé, et cela entraîne un saignement. Mais si un bébé est créé, le « matelas » restera collé pour lui dans le ventre de la maman et il n’y aura plus de saignements mensuels, du moins pas pendant les neuf mois que le bébé grandira dans l’utérus de sa maman !

4. QU'EST-CE QUE LA « GRANDE CARESSE » ?

Mais qu'est-ce que la « grande caresse » exactement ? Pour comprendre la « grande caresse » que papa et maman se donnent, il faut savoir ce qu'est l'**intimité**.

L'amour entre un mari et une femme est très spécial. Ces deux personnes ont trouvé, après s'être fréquentées pendant une période de temps prolongée, qu'elles chérissaient suffisamment de valeurs et de projets de vie en commun, qu'elles avaient suffisamment de compatibilités et qu'elles étaient suffisamment matures et responsables pour s'engager l'une envers l'autre de s'aimer quoi qu'il arrive pour le reste de leurs jours, par une union qu'on appelle un « mariage » (il existe deux sortes de mariages, un appelé « civil » et l'autre appelé « sacrement » - on étudiera ça une autre fois). Ainsi, elles se sont engagées et se sont jugées dignes mutuellement de se donner leur intimité la plus précieuse.

« Intimité » signifie être très proche, se dévoiler, se présenter et se donner à l'autre personne en se sentant en sécurité que l'autre nous respectera et nous chérira. C'est exposer son cœur, soit notre trésor le plus précieux. C'est se montrer tel que nous sommes, en toute honnêteté, sans artifices, sans masques et sans armure. C'est être honnête, authentique, sincère, vrai. C'est une rencontre de deux cœurs qui s'enlacent et se donnent l'un à l'autre. C'est le plus beau témoignage de confiance et le plus beau geste d'abandon. Et comme les cœurs humains, soient nos pensées et sentiments, sont emballés dans des corps, c'est par le corps qu'ils passent pour faire cette rencontre d'intimité. En ce qui concerne les époux, cette grande rencontre, cette grande caresse d'intimité, elle est le maximum d'intimité que deux corps puissent se donner de façon naturelle, c'est que les deux corps et les deux cœurs ne font plus qu'un. Ils se tiennent si près l'un de l'autre et si fort, que le corps de l'homme se mêle à celui de la femme, lui permettant ainsi de déposer une semence que la femme accueillera en elle et qui pourra former un petit être nouveau, fruit de leur amour et de leur fécondité.

5. POURQUOI « SEULEMENT DANS LE MARIAGE » ?

Pour que la « grande caresse » entre les époux soit vraiment spéciale et efficace pour garder leur amour vivant entre eux, il faut que ce trésor soit chéri comme une perle. On ne trouve pas une perle sur tous les coins de rues. On ne donne pas un trésor pour rien, car le trésor n'aurait effectivement plus de valeur. Donc, pour que la grande caresse soit et demeure spéciale, il faut qu'elle soit réservée à la personne qui mérite réellement notre trésor, celle qui s'est engagée envers nous et envers qui on s'est engagé.

Si on commence à donner notre trésor à des personnes qui ne correspondent pas à ce niveau de « spécialité », il arrivera les choses suivantes :

- 1) Quand viendra la personne qui mérite vraiment notre trésor, nous n'aurons plus de trésor à donner. Pour nous, la valeur, la signification, la puissance de la grande caresse sera de beaucoup amoindrie ;
- 2) Quand viendra le temps de se concentrer sur un seul partenaire, pour vivre la fidélité, on n'en sera pas capable ou on trouvera cela difficile parce qu'on aura entraîné notre corps et notre cœur à succomber à la tentation dès un jeune âge.

« Oui, mais tout le monde le fait ! »

Sont-ils heureux ? Restent-ils longtemps ensemble ? Ont-ils des familles séparées, divorcées ou recomposées ? Restent-ils célibataires, seuls et isolés, sans jamais être capables de s'engager ? Sont-ils déprimés ? Accros aux substances, au travail ou au jeu ? Suicidaires ? Sont-ils monoparentaux ? Vivent-ils la violence dans leur couple ou avec leurs enfants (une grande violence est la négligence ou le fait d'ignorer l'autre). Éprouvent-ils des difficultés à concevoir un enfant ?

Dans la nature, on récolte ce que l'on sème. Il y a aussi un ordre, il y a des lois. Chaque chose vient en son temps et à sa place. Des systèmes appelés « écosystèmes » s'assurent de l'équilibre entre tous les être vivants dans des milieux donnés, des plus simples au plus complexes.

Si on veut cueillir la rose avant qu'elle ne soit prête, on la tue ou elle ne s'épanouira pas comme elle aurait dû. Il faut savoir récolter au bon moment. Il faut savoir semer au bon moment. Il faut savoir comment arroser et travailler la terre entre-temps. Si on met la charrue avant les bœufs, si on ouvre le cadeau de Noël en juillet, on créera un déséquilibre dans le système de l'amour et la nature nous indiquera clairement que nous avons transgressé ses lois et que nous l'avons blessée.

« Mais si on a l'intention de se marier, autrement dit si on est fiancés, là on peut sûrement 's'essayer' à l'avance, non ? »

Ce qui est importe avant de s'engager, c'est de bien se connaître comme **personnes**. Il faut avoir vécu **quelques épreuves assez importantes**, tant chez l'homme que chez la femme, pendant qu'on se fréquente, pour pouvoir voir la vraie nature de la personne avec qui on va s'engager. Le facteur gagnant pour nous est donc **le temps**. Savoir attendre. C'est dans les épreuves qu'on va voir comment la personne réagit et comment elle compose avec la situation. Car quand tout va bien, ce n'est pas représentatif de la « vraie vie » et c'est facile de ne présenter que nos côtés aimables et désirables. Si en plus, on ajoute la grande caresse dans le bateau, alors là on peut être complètement illusionné

concernant la personne car on est saisi par l'attrait physique qu'il y a entre nous et par la beauté de la grande caresse que nous avons « empruntée » au mariage. On peut se faire de grandes illusions concernant la personne avec qui on va s'engager. Par ailleurs, si on commence notre union par un acte « emprunté » au mariage, on donne un fichu de mauvais départ à notre union, soit une relation « extraconjugale », et ce, « bénie » par les deux ! Combien plus facile il sera de faire **confiance** à notre époux/épouse, une fois mariés, si on sait qu'il/elle a su se retenir même avec nous ! Eh oui, la jalousie et la possessivité qu'elle entraîne est un des grands éteignoirs des couples. Enfin, sachons-le : la vie à deux, c'est merveilleux, mais c'est aussi un très, très grand défi. Personne n'a l'habitude de vivre aussi intimement avec une autre personne. Les chances sont assez grandes que les « cohabitants », mariés ou pas, éprouveront des difficultés assez importantes, assez rapidement. S'ils ne sont pas mariés, ils vont en conclure qu'ils ne sont pas faits l'un pour l'autre et ils se quitteront. Par contre, s'ils sont mariés, donc engagés l'un envers l'autre, ils vont plus avoir la motivation voulue de prendre leur union au sérieux et d'y mettre tout leur possible pour que les défis soient relevés ensemble, avec amour. En effet, les cohabitants se séparent beaucoup plus que les gens mariés.

« Je veux coucher avec mon ami€ sous le toit familial »

Explorons ensemble quelques questions. Toi et ton ami€ avez-vous discuté de ce que vous allez faire si jamais vous engendrez un enfant ? Toi, pour ta part, te sens tu prêt€ à assumer cette responsabilité d'éduquer un enfant, tant sur le plan financier, matériel, physique, psychologique que spirituel ? Crois-tu que ton ami(e) l'est aussi ? Car pour toute action que l'on fait, il faut être prêt à en assumer les conséquences possibles. Est-ce que ton ami€ te forcerait à accepter d'avorter votre enfant ? Est-ce que ton ami€ serait prêt€ à envisager l'adoption ? Qu'en est-il de ses parents à elle, à lui ? (Car ces personnes peuvent avoir un pouvoir énorme sur ce que vous allez devoir vivre.) Aimes-tu vraiment cette personne assez pour passer le restant de ta vie avec elle à élever un enfant ? Car si un enfant est conçu, le tuer est tout à fait contre la vie, contre la nature. On récolte ce que l'on sème dans la vie. Si on sème la mort, on récolte la mort et tout ce qui vient avec (maladie, dépression, etc.) Si on sème la vie, on récolte la vie et tout ce qui vient avec (santé, bonheur, etc.).

Tu dois savoir qu'une grossesse non planifiée sur deux résulte de l'échec de la contraception, que treize femmes sur cent qui se fient à la pilule deviennent enceintes et que pour te protéger contre les infections transmises sexuellement (ITS), la pire chose à faire est d'utiliser un condom, lequel favorise la transmission des ITS puisque la friction du caoutchouc crée des lésions (blessures saignantes), facilitant ainsi l'échange de sang et de fluides, et le spermicide tue les cellules du système immunitaire des partenaires. Par ailleurs, le condom se fend ou se désinstalle dans jusqu'à 30 % des cas. Puis, un nombre important d'ITS se transmettent par des régions du corps non couvertes par le condom (fesses, abdomen, cuisses).

Tu as aussi le droit de savoir que la contraception fonctionne souvent par avortement (pilule, stérilet) et que tout moyen de contraception comporte des séquelles pour la santé très importantes à court, moyen et long terme.

Tu peux constater pour toi-même les centaines d'études scientifiques qui le démontrent au www.droitdesavoir.org. Dis-le à tes amis. À la lumière de la vérité, repense à ta décision de coucher avec ton ami(e). Pour ce qui est de tes parents, tu es toujours le ou la bienvenu(e) sous leur toit, c'est certain. Ils ne te rejeteraient jamais, quoi que tu fasses. Mais ils ne peuvent accepter que tu couches avec ton ami(e), et encore moins à la maison, parce qu'ils t'aiment trop pour ça et ils savent combien vous allez souffrir de ce geste tous les deux. Nous n'avons même pas encore parlé de comment coucher avec quelqu'un sans l'aimer assez pour passer notre vie avec elle ou lui est un acte de mensonge qui

blesse notre cœur, notre âme et notre corps et celui de notre ami€ également ; que la fidélité dans le couple est un entraînement qui commence tout jeune par l'entraînement à la chasteté (maîtrise de soi).

Tes parents ne pourraient jamais endosser une chose pareille parce qu'en tant que parents, ils sont responsables de te protéger et de te guider dans le bien, le bon et le beau. C'est leur devoir d'état et ils auront à en répondre un jour. De grâce, ne tente pas de les manipuler par la culpabilité. Tu es dans la maison parentale, alors il y a des règles à suivre. C'est ainsi partout dans la société. On ne fait pas tout ce qu'on veut à n'importe quel endroit. Quand tu seras dans ta maison, toi aussi tu auras des règles que tu voudras faire respecter et ce sera très bien ainsi !

Emménager ensemble pour « sauver de l'argent »...

N'oublions pas que l'amour a horreur de se faire traiter comme un moyen pour arriver à une fin. Quand il sent qu'on « se sert de lui », il se fâche et il quitte le bateau.

6. « L'AMOUR-CHARITÉ », C'EST ÇA, LE VÉRITABLE AMOUR ?

Alors comment aimer ? « L'amour-charité », serait-ce le véritable amour ? L'amour qui recherche réellement le bien de l'autre et de soi est appelé « **charité** », et il a **douze facettes**. ATTENTION ! Si l'on ne fait pas preuve de cette charité envers soi-même d'abord, pensons-nous vraiment qu'on pourra la montrer aux autres ? Alors j'ai des devoirs à faire !

- 1) Est-ce que je suis un être de **compassion** : Est-ce que je suis capable d'**accueillir** ma souffrance lorsque je souffre ou je tente de la nier, de la refouler ou de la rejeter ? Je dois **accepter** et **aimer** mes faiblesses, mes défauts et mes difficultés, et non me battre contre elles. Ainsi, je pourrai **accueillir l'autre exactement tel qu'il est. Je ne chercherai pas à le changer. Je vais célébrer et chérir sa différence** ;
- 2) Est-ce que je suis dans la **joie** ? Est-ce que certaines choses me rendent triste ? Il faut absolument que je trouve la joie de vivre. Pour cela, je dois tout d'abord regarder en face toutes mes tristesses et tenter de les régler ou les laisser aller. Il faut que j'apprenne à ne pas laisser ma joie dépendre de quoi que ce soit d'extérieur à moi (les événements, les comportements des autres, etc.). Je dois toujours chercher à me **détacher** des **résultats** de mes actions. Je dois faire comme si tout dépendait de moi, sachant que le résultat ne m'appartient pas, que c'est la Providence qui y verra et quoi qu'Elle décide, je l'accepterai comme étant pour le mieux ;
- 3) Est-ce que je suis dans la **paix** ? Est-ce que je suis dans la **peur**, la **méfiance** ? Est-ce que j'ai **confiance** en moi, en la vie, en l'avenir, en la Providence, et dans les autres ? Est-ce que je suis en **désordre** ? Est-ce que ma paix dépend de choses et d'événements extérieurs ? La paix ne peut alors m'habiter. La paix doit venir d'en-dedans seulement. Elle s'appelle alors **sérénité** ;
- 4) Est-ce que je suis **patient(e)** ? Est-ce que je peux accepter les contrariétés et les délais ? Suis-je capable d'attendre ? Suis-je impulsif/impulsive ? ;
- 5) Est-ce que je fais preuve de **bénignité** ? Il faut ne jamais faire de tort à personne pour aucune raison, si bonne peut-elle nous sembler. Est-ce que j'applique cette règle à moi d'abord ? La bénignité comprend le fait de faire preuve d'une grande **discrétion** à l'égard d'autrui (ce qui est privé est privé, y compris les défauts des autres) ;
- 6) Est-ce que je fais preuve de **mansuétude** ? Est-ce que je sais pardonner ou est-ce que je boude et j'ai du ressentiment longtemps ? Il faut que j'apprenne à laisser couler la vie ! Parfois, les injustices et les blessures que nous subissons peuvent être si douloureuses que nous n'arrivons pas à pardonner. C'est alors qu'on a besoin d'une force plus grande que soit pour ce faire, une force de pur amour ; Aussi, est-ce que je sais être assez humble pour m'excuser, demander pardon, et réparer les torts que j'ai pu causer par ignorance, par inadvertance, par faiblesse ou par un accès de réelle méchanceté ?
- 7) Est-ce que je fais preuve de **bonté** ? La bonté est synonyme de **grande générosité**. Il faut savoir donner a) sans calculer ; b) sans conditions ; c) sans s'attendre à quoi que ce soit en retour. Est-ce que je fais les choses à reculons ou à moitié ?
- 8) Suis-je **fidèle** ? Est-ce que je tiens parole ? Est-ce que je tiens mes engagements ? Est-ce que j'abandonne facilement ? Est-ce qu'on peut compter sur moi ? Suis-je responsable ? Suis-je fiable ?

- 9) Suis-je **modeste** ? Suis-je **simple, humble** et **modéré(e)** ? Ou est-ce que je sens le besoin d'impressionner la galerie pour obtenir l'estime et l'attention des autres ? Est-ce que je me compare aux autres ? Ça c'est ce qu'on appelle de l'insécurité, de la faible estime de soi. Ma valeur ne dépend pas du regard des autres. Ma valeur existe tout simplement parce que j'existe, avec toutes mes faiblesses et mes limitations. Ma valeur ne dépend aucunement de mon « avoir » (ce que je possède) ; de mon « faire » (ce que je fais) ; de mon « savoir » (ce que je sais) ; ou de mon « paraître » (mon apparence). Je m'aime exactement tel que je suis, c'est-à-dire avec un **cœur d'enfant**, et je me laisse progresser tranquillement, à mon propre rythme.
- 10) Est-ce que **je me maîtrise** ou est-ce que je laisse mes impulsions et mes sentiments me dominer ? Ils peuvent me mettre dans des beaux draps : je ne dois pas les laisser me mener par le bout du nez ! Il faut souvent se raisonner pour prendre la meilleure décision.
- 11) Est-ce que je suis **pure** ? Est-ce que je m'habille, bouge et parle avec **pudeur** ou est-ce que je cherche à distraire les personnes du sexe opposé ? Est-ce que je suis **intègre** dans mes actions, en ne dissociant jamais mes pensées de mes sentiments et de mon corps ? Ou bien est-ce que je me fais croire que je peux dissocier plaisir et amour véritable ?
- 12) Suis-je **doux/douce** ? La douceur signifie la **docilité, l'obéissance**. Si j'aime arriver quelque part avec mes gros sabots et tout dominer et tout contrôler, je ne serai pas à l'écoute des autres et je ne serai pas capable de travailler en équipe avec eux. Il faut que j'aie une attitude de respect et de délicatesse. Je dois savoir **demandeur la permission**, même si c'est pour offrir mon aide. Je dois savoir **consulter**. Je dois savoir accepter quand on refuse mon aide. Je ne peux pas chercher à m'imposer mais bien à **proposer**. Là, l'amour pourra couler.

Comme nous le disions, si on ne se montre pas à soi toutes ces bontés, nous allons être frustrés et on cherchera à les exiger des autres, ce qui fera de nous des personnes « **dépendantes** ». Mais un couple, c'est une saine **interdépendance** et non une dépendance ou une co-dépendance. Un couple sain, c'est une « **communio** » (commune union) et non une « **fusion** ». Chacun doit avoir sa propre identité, son **propre espace** (p. ex. il ne faut jamais déplacer les objets qui appartiennent à l'autre, car il s'agit de son territoire et il y a toujours droit même s'il réside dans le même foyer).

En même temps, il faut toujours que ces deux « **je** » forment un « **nous** » ! Le couple est l'**équipe** ultime. Oui, il faut absolument vouloir apprendre à travailler en équipe pour réussir son couple. Dans une équipe, chacun a sa spécialité, ses forces. Le couple vient puiser dans chacune d'elles. Pour réussir son couple, il faut apprendre l'art du **compromis**, tant chez l'homme que chez la femme. Il faut trouver ensemble des décisions et des solutions qui peuvent convenir à tous. Voilà qui mène à une belle **complicité**, qui respecte le point de vue et les intérêts de chacun.

CONSEILS CLÉS POUR LA RÉUSSITE DE SON COUPLE

AVANT DE S'ENGAGER :

- 1) Bien s'assurer que l'homme et la femme savent tous deux, de façon indépendante, tenir un **budget équilibré**, tout en sachant déboursier, de façon équilibrée, pour les bonnes choses (p. ex. éducation, voyages éducatifs). Vous devez tout savoir des finances l'un de l'autre (revenus, dépenses, actif, endettement) et de votre historique financière ;
- 2) Bien s'assurer que l'homme et la femme savent tous deux **communiquer** (savoir exprimer *sereinement* ses pensées, sentiments, besoins et limites, puis savoir et vouloir écouter et **accueillir** sereinement ces choses en provenance de l'autre) ;
- 3) Bien s'assurer que vous savez **rire et jouer** ensemble comme des enfants ;
- 4) Bien s'assurer que vous partager les mêmes **valeurs, croyances et principes** ;
- 5) Bien s'assurer que tous deux **savent composer** avec la **nouveauté**, l'**inconnu**, les **problèmes** et le **changement** de façon positive et constructive ;
- 6) Bien s'assurer que chacun sait **pardonner** et **demande pardon** ;
- 7) Bien s'assurer que **chacun accepte l'autre exactement tel qu'il est**, avec ses défauts et ses faiblesses, sans intention de tenter de le changer d'aucune façon ;
- 8) Bien s'assurer que vous avez des **projets et des intérêts communs**, *en plus* d'avoir des enfants ;
- 9) Bien s'assurer que vous êtes compatibles sur le plan du **rythme de vie** (cadence effrénée ou sédentaire, etc.) ;
- 10) Bien s'assurer qu'il n'y a aucun élément de *compétitivité* au sein du couple.

Bien plus que la cohabitation (laquelle est remplie de pièges et d'effets secondaires nocifs pour le couple), le **voyage** est une occasion exceptionnelle de découvrir l'autre personne dans sa véritable personnalité. Seul le temps, disons environ un an, peut nous donner une bonne idée de ces choses.

Tout ce qui précède est d'une extrême importance !

Puis, pour que l'union s'épanouisse et s'approfondisse :

- 1) On laisse l'autre faire ce qu'il a à faire ;
- 2) On ne le fait pas à sa place ;
- 3) On ne reprend pas ce qu'il a fait, qu'on en soit satisfait ou pas ;
- 4) On n'insiste pas (ça peut devenir du harcèlement) ;
- 5) On ne fait pas de reproches ou de critiques ;
- 6) On ne cache jamais rien à l'autre ;
- 7) En « négociant », on n'impose pas d'ultimatum ou d'échéance ;
- 8) Bien faire sentir à l'autre qu'on a **besoin** de lui ou d'elle (aimer et être aimé est un besoin tout à fait naturel), et aussi qu'on **l'admire** ;
- 9) N'avoir aucune autre relation qui soit sur un pied d'égalité, point de vue intimité physique ou affective, avec qui que ce soit d'autre, du même sexe ou du sexe opposé.
- 10) Ne jamais se coucher fâché(e) (voir l'annexe 1 : Communiquer nos doléances).

7. LA CONTRACEPTION, CE SABLE MOUVANT...

Si on veut bâtir la Civilisation de l'Amour et de la Vie, il faudra nous fonder sur de solides assises, sur le « roc ». Or, la contraception est plutôt du « sable mouvant »... Pourquoi ? Examinons ensemble quelques-unes des raisons.

La raison la plus évidente est que la contraception fonctionne souvent par avortement. La contraception hormonale fait souvent rejeter au corps de la femme tout enfant conçu, tout comme le stérilet.

Au niveau du couple, maintenant, la contraception a de nombreux effets. L'acte matrimonial étant l'étreinte la plus intime qu'un homme et une femme puissent échanger, si au cœur même de ce geste d'amour, une barrière est installée, physique et/ou psychologique, le résultat sera d'éloigner les époux. L'acte d'amour, pour être vrai, doit être un don total et intègre de toute la personne, corps (y compris la fécondité), cœur (sentiments) et âme (pensées). Une barrière, une réserve, vient fausser cette vérité et la transforme en mensonge. Elle sème le germe de la destruction du couple, qui se demande plus tard comment ils sont devenus si étrangers l'un de l'autre. La déception est d'autant plus amère que le nombre d'années investies et perdues est grand. C'est une dégringolade pire encore que celle des investisseurs d'argent floués que nous voyons tomber actuellement.

Si un couple éprouve des difficultés matérielles ou physiques qui les empêchent, temporairement ou en permanence, d'accueillir la vie au sein de leur couple, ou simplement pour espacer les naissances pour accorder un repos au corps de la femme, ils peuvent alors avoir recours à la **régulation naturelle des naissances (RNN)**, soit le fait de s'abstenir de relations conjugales pendant les quelques jours féconds du cycle féminin, que l'on identifie facilement par un simple calcul et quelques observations. (Des organismes comme Service Vie-Amour et Serena ont plusieurs décennies d'expérience dans le domaine.)

La régulation naturelle des naissances a pour effet de rapprocher les époux parce que ceux-ci demeurent en harmonie avec la nature, intègres, vrais, entièrement ouverts l'un à l'autre ; puis elle permet de bâtir au sein du couple de courtes périodes d'abstinence, soit une saine distance qui entretiendra les braises du désir et qui favorisera l'expression d'amour et d'affection par d'autres façons que le simple acte physique.

Ajoutons une autre conséquence négative de la contraception, soit les séquelles importantes qu'elle peut entraîner pour la santé de la femme. Infections, stérilité, accidents cérébraux-vasculaires, thromboses, ostéoporose, cancer du sein et phlébites ne sont que quelques-unes des séquelles possibles de la contraception.

Enfin, la contraception est loin d'être aussi fiable que les gens le pensent... Les études montrent qu'une grossesse non planifiée sur deux résulte de l'échec de la contraception. Par exemple, treize femmes sur cent qui se fient sur la pilule deviennent enceintes...

La stérilisation (vasectomie chez l'homme et ligature des trompes chez la femme), pour sa part, est une atteinte à l'intégrité corporelle qui ampute la personne d'une part importante de son capital santé. Il s'agit bien sûr d'une forme de contraception qui aura tous les effets négatifs cités pour celle-ci sur le couple.

Chez les jeunes, enfin, la contraception vient leur enlever la possibilité de se former et de s'entraîner à la chasteté, soit la maîtrise de soi, formation dont ils auront absolument besoin pour vivre la fidélité dans un couple monogame plus tard. Il faut plutôt canaliser les pulsions hormonales chez nos jeunes vers l'activité physique, la créativité et le dépassement de soi dans les accomplissements personnels. En leur expliquant tout ce qui précède, les parents permettront à leurs jeunes de mieux comprendre les solides fondements de leur bienveillance. Si les jeunes trébuchent malgré la guidance des parents, au moins les parents ne porteront pas sur la conscience le fait d'avoir favorisé la chose, même avec les meilleures intentions.

Il est aisé de conclure qu'une bonne éducation à la sexualité doit revenir à ce qui suit : les aléas de la contraception, les bienfaits de la chasteté et de la vie de couple monogame/exclusive et engagée (mariage), et comment vivre le tout, en n'oubliant jamais que l'éducation s'appuie toujours sur l'exemple que l'on donne !

8. LE CONDOM « PROTÈGE »-T-IL VRAIMENT ?

Le condom protège-t-il vraiment ? À toi de décider !

1 Bon nombre d'infections transmises sexuellement (ITS) se transmettent par des parties du corps non couvertes par le condom (cuisses, abdomen, fesses), p. ex. l'herpès (rétrovirus douloureux et incurable), le virus du papillome humain (VPH) et la syphilis ¹ ;

2 Le condom se fend ou se désinstalle dans jusqu'à 30 % des cas ² ;

3 Le spermicide qui recouvre la plupart des condoms entraîne des lésions génitales (écorchures) qui favorisent l'échange de fluides et ajoutent le sang aux fluides potentiellement infectieux ³ ;

4 Le spermicide qui recouvre la plupart des condoms s'attaque aux cellules du système immunitaire ⁴ ;

5 Le caoutchouc en latex dont sont fabriqués la plupart des condoms entraîne des réactions allergiques chez bon nombre de gens, lesquelles causent des inflammations et des lésions favorisant l'échange de fluides ⁵ ;

6 La présence d'ITS ainsi acquises augmente la vulnérabilité au VIH/SIDA ⁶ ;

7 La présence d'ITS ainsi acquises augmente la contagiosité des personnes infectées du VIH/SIDA ⁶ ;

8 Le condom crée un faux sentiment de sécurité qui favorise la promiscuité, ce qui multiplie les occasions de transmission des ITS ;

9 Les perforations naturelles du condom (5-70 micromètres – μm) ⁷ sont plus grandes que tous les virus (10-300 nanomètres- nm) ⁸, que certaines bactéries (les bactéries les plus grosses mesurent 5 μm)⁹ et parfois, plus grandes que les spermatozoïdes (55 μm) ¹⁰ (1 μm = un millièème de mm ¹¹ ; 1 nm = un millièème de mm ¹²). Le National Institutes of Health (NIH) des États-Unis, dans son rapport de 2001, reconnaît que ces perforations peuvent effectivement laisser passer virus et bactéries ¹³.

Le NIH conclut qu'à part peut-être pour la gonorrhée chez l'homme, il n'existe aucune preuve valable que le condom offre quelque protection que ce soit contre les huit ITS qu'ils ont étudiées ¹⁴.

Ils indiquent que les 138 études qu'ils ont analysées présentent toutes des lacunes importantes comme par exemple l'utilisation d'instruments trop faibles pour détecter une infection ¹⁵.

Même pour les études qui semblent montrer une diminution du risque d'infection au VIH, le NIH met en garde que leurs résultats sont loin d'être optimaux du point de vue scientifique parce qu'elles doivent se fonder sur les informations/observations/estimations, lesquelles sont non contrôlables et non vérifiables, que les personnes veulent bien divulguer, selon leur capacité de se remémorer les faits (dates, partenaires, utilisation d'un condom ou pas, etc.) ¹⁶.

Références (condom)

- 1 National Institutes of Health, *Scientific Evidence on Condom Effectiveness for Sexually Transmitted Disease (STD) Prevention* », 20 juillet 2001, 27 p., p. ii : <http://www3.niaid.nih.gov/about/organization/dmid/PDF/condomReport.pdf>
- 2 Dr Eleanor Maticka-Tyndale, Chaire de recherche du Canada en justice sociale et en santé sexuelle, dans « *Do condoms really work ?* », *Ottawa Citizen*, 29 mars 2009
- 3 Agence de la santé publique du Canada, *Actualités en épidémiologie sur le VIH/SIDA*, « Le nonoxynol-9 et les risques de transmission du VIH » : www.phac-aspc.gc.ca/publicat/epi-ae/pi/epi_update_may_04/16-fra.php
- 4 Bird, Kristina Dr, Lucas G, Stevens C ; *International Conference on AIDS, Meeting Abstracts*, 7 : 452 (abstract no. W.D., 4259), June 16-21, 1991, National HIV Information Service, London (Royaume-Uni) : www.walnet.org/csis/news/usa_94/out-9402.html
- 5 Santé Canada, Médicaments et produits de santé, MedEffect Canada, Avis, mises en garde et retraits, no 99, « Réactions allergiques au latex contenu dans les instruments médicaux » : www.hc-sc.gc.ca/dhp-mpps/medeff/advisories-avis/prof/1991/alert-99_latex_allerg_nth-ah-fra.php
- 6 Lambert, Gilles, Marc Steben, « Les ITS bactériennes resurgissent en force! » dans *Prévention en pratique médicale*, Agence de santé et des services sociaux de Montréal, août 2002, p. 1 : www.santepub-mtl.qc.ca/Publication/telecharg_ppm.html : défiler jusqu'à la rubrique « 2002 », puis jusqu'à à la cinquième étude citée
- 7 Le Dr Michael C. Rowland, chef de la section des propriétés du polymère et de ses composés au laboratoire américain de recherche navale et éditeur de la revue « *Rubber Chemistry and Technology* » :
Rowland, C.M., I.S. Choi, M. Schroeder, "Intrinsic defect effects on NR permeability", *Rubber & Plastic News*, Jan. 12, 1998, p. 14;
Choi, I.S., Rowland, C.M., "Intrinsic Defects and the Failure Properties of cis-1,4 Polyisoprenes", *Rubber Chemistry and Technology*, a peer-reviewed publication of the American Chemical Society, vol. 69 p. 591-599, 1996 ; « *The barrier performance of latex rubber* », *Rubber World*, vol. 208, n° 3, juin 1993, p 17.
- 8-12 Wikipédia, « virus », « bactérie », « spermatozoïde », « micromètre », « nanomètre »
- 13-16 National Institutes of Health, *Scientific Evidence on Condom Effectiveness for Sexually Transmitted Disease (STD) Prevention* », 20 juillet 2001, 27 p., 7, ii, 5 et 4 : <http://www3.niaid.nih.gov/about/organization/dmid/PDF/condomReport.pdf>

9. QU'EST-CE QUE L'AVORTEMENT ?

Qu'est-ce que l'avortement ? L'avortement est la mise à mort d'un enfant dans le ventre de sa mère. Les femmes y ont recours quand elles se sentent écrasées par une grossesse difficile à assumer pour diverses raisons. Souvent elles y ont recours parce qu'elles n'ont aucun soutien de leur milieu ou de leur collectivité pour au moins donner naissance et par la suite peut-être confier leur enfant à une famille adoptive, avec des relations avec l'enfant et cette famille, ou pas. C'est malheureux car l'avortement est très douloureux à vivre, et pour l'enfant, et pour la femme. Il comporte beaucoup de risques de complications et de séquelles graves pour la femme à court, moyen et long terme. Par panique et par désespoir, les gens nient cette réalité pour pouvoir se justifier le recours à cette intervention chirurgicale. Il faut les aider à choisir la vie. Il faut beaucoup de soutien pour la femme enceinte. Un exemple est le service Adoption Vivere, au www.adoptionviverecanada.com. Le guide « Sept choix à découvrir en cas de grossesse difficile à assumer » de Publications Vivere contient toutes les références voulues pour le Canada.

10. MA VIE AVANT MA NAISSANCE, WOW !

Conception

Je mesure : 150 millièmes de millimètre! Mon poids : impossible à dire (trop petit)

Je suis créé(e) à 100 %, je suis là tout au complet, **je suis vivant(e) !** Je passe mes trois premiers jours à voyager dans la trompe de Fallope et à échanger des messages d'amour avec maman par nos hormones. On me nomme « **zygote** », puis « **morula** », puis « **blastocyste** ».

J'ai un mois (4 semaines)

Je mesure : 5 à 7 mm ; Mon poids : impossible à dire (trop petit)

Mon cœur bat depuis mon 21^e jour. Au bout de ma 2^e semaine, j'ai complètement fait mon nid dans l'utérus. On commence alors à m'appeler « **embryon** ».

J'ai deux mois (8 semaines)

Je mesure : 4 cm (1,6 po) de la tête au bas du dos ; 5,5 cm de la tête aux pieds ; Je pèse : 10 g

Tous mes organes sont en place, en version rudimentaire. On m'appelle alors « **foetus** » (« **petit être** »). Je m'éloigne quand on me touche. Il paraît qu'il ne s'agit que d'un geste « réflexe », que je ne sens rien comme tel parce que mes muscles ne sont pas connectés à mes nerfs et les cellules de ma peau non plus. Mais on pense que depuis ma conception, il soit possible que je sente la douleur par un système différent, avec des hormones au lieu d'avec les nerfs comme tel. Ça reste à prouver scientifiquement mais ce n'est pas classé comme « impossible » non plus...

J'ai trois mois (13 semaines)

Je mesure : 9 cm (3,6 po) de la tête au bas du dos ; 14 cm de la tête aux pieds ; Je pèse : 110 g

J'ai quatre mois (17 semaines)

Je mesure : 13 cm (5,2 po) de la tête au bas du dos ; 20 cm de la tête aux pieds ; Je pèse : 240 g (0,531 lb)

À ma **14^e semaine**, j'avais alors tout ce qu'il faut pour pouvoir commencer à ressentir une certaine douleur, sauf que mon système d'*atténuation* de la douleur, lui, n'est en place que beaucoup plus tard dans la grossesse, alors la douleur que je ressens maintenant est **PLUS INTENSE** que celle que je ressentirais en fin de grossesse.

J'ai cinq mois (22 semaines)

Je mesure : 18 cm (7,2 po) de la tête au bas du dos ; 28 cm (11,2 po) de la tête aux pieds ; Je pèse : 1,21 lb

Je suis « **viable** » depuis ma **20^e semaine** : j'aurais pu dès lors respirer à l'extérieur de l'utérus de maman au besoin. Mais attention : je suis bel et bien **vivant€** depuis ma conception : je respirais tout simplement de façon différente avant. **À bientôt !**

J'ai six mois (26 semaines)

Je mesure : 23 cm (8,8 po) de la tête au bas du dos ; 34 cm (13,6 po) de la tête aux pieds ; Je pèse : 1 kg (2,2 lb)

J'ai sept mois (30 semaines)

Je mesure : 26 cm (10,4 po) de la tête au bas du dos ; 39 cm (15,6 po) de la tête aux pieds ; Je pèse : 1,7 kg (3,74 lb)

J'ai huit mois (34 semaines)

Je mesure : 30 cm (12 po) de la tête au au bas du dos ; 45 cm (18 po) de la tête aux pieds ; Je pèse : 2,4 kg (5,28 lb)

J'ai neuf mois (39 semaines) : C'est le temps de naître !

Je mesure : 34 cm (13,6 po) de la tête au bas du dos ; 50 cm (20 po) de la tête aux pieds ; Je pèse : 3,7 kg (8,14 lb)

Source : Delahaye, M-C, *Livre de bord de la future maman*, 2007, Marabout, 480 p. et www.physiciansforlife.org

11. CONCLUSION : QUELLE SERA LA MOISSON ?

Comme parents, on accueille tout simplement les questions au fur et à mesure que celles-ci sont posées. Nul besoin de « provoquer » de discussion. Quand l'enfant sera prêt, il le fera savoir. Bien sûr, les détails plus techniques concernant la contraception et les détails plus lugubres liés à l'avortement ne sont pas à aborder avant la puberté. La plupart du temps, les enfants en entendront parler à l'école et c'est là qu'il faudra les appuyer dans leurs démarches de semeurs de vérité, dans leurs débats en classe, leurs projets de recherche, etc.

Bien sûr que les situations décrites dans le présent guide sont des idéaux vers lesquels nous proposons de tendre, et que rares sont les personnes qui vivent une vie qui soit conforme à ceux-ci. La « vraie vie » est difficile et nous devons composer avec les circonstances qui nous sont propres. On choisit alors « le moindre mal ». Par exemple, l'idéal est que mère et enfant ne soient jamais séparés. Mais dans certaines circonstances, cela est inévitable, et c'est alors que l'adoption devient un « moindre mal ».

Profitions de la vie ! Conservons précieusement notre cœur et notre corps. Nous n'en avons qu'un de chaque, et nous avons tellement à faire avec ! Que l'amour habite nos vies, nos foyers, puis nos milieux et nos pays. Suivons l'exemple de la nature et nous ne pouvons nous tromper... Semons, cultivons et récoltons... aux bonnes saisons ! Ainsi se répandront peut-être le bonheur, la santé et la paix dans le monde, un foyer à la fois ?

ANNEXE 1 – COMMENT COMMUNIQUER NOS DOLÉANCES

Chère/cher toi que j'aime tant, par respect pour toi, je tiens à partager avec toi le problème que j'éprouve et que j'aimerais chercher à résoudre ensemble avec toi :

Contexte, circonstance :

Date : _____ Heure : _____

Endroit : _____

Personnes présentes : _____

Particularités (paroles dites, geste posé, attitude manifestée, omission) :

La chose mentionnée ci-dessus m'a fait sentir de la façon suivante (énumérer les émotions, p. ex. frustré(e), abandonné(e), ignoré(e), triste, fâché(e), enragé(e), déçu(e), honteux(se), trahi(e), non respecté(e), etc.)

À mes yeux, la situation aurait été bien gérée si elle s'était passée de la façon suivante :

Je te demande de considérer mes sentiments et de me faire part de ton point de vue. Comment perçois-tu ce qui s'est passé ?

RÉPONSE

Je ne m'en suis jamais rendu(e) compte

Je savais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas mais je ne pouvais l'identifier

Je suis d'accord avec la façon que tu décris/vous décrivez la situation

Je ne suis pas d'accord avec la façon que tu décris/vous décrivez la situation

À mes yeux la situation s'est produite ainsi :

Je te/vous présente la demande de pardon ci-jointe et/ou ;
Je te/vous présente la doléance ci-jointe.

Je t'aime, et tout ce que je veux, c'est grandir dans l'amour et l'harmonie avec toi. À force de se parler et de s'écouter, on va arriver à se comprendre et à s'adapter toujours plus l'un à l'autre.