

## **LE DSA, DEVOIR DE S'ASSEOIR**

ou permettre la communication de fond dans le couple

### Origine :

Le temps des fiançailles est un temps pour mettre en place la communication et la tendresse. Les fiancés sont friands de ces moments jugés souvent trop courts de sorte qu'ils sont impatients de se marier pour être tout le temps ensemble. Après quelques années, ils déchantent en réalisant que des éléments chronophages les éloignent (travail, transport, éducation, responsabilités sociales et ecclésiales), qui mettront en péril ces moments privilégiés. D'où l'idée du DSA mise en place par le Père Caffarel dans le cadre des END.

### Description :

Lorsque l'on chemine à deux, il est fortement recommandé de **faire un point régulièrement** pour s'assurer que l'on est dans la bonne direction, que les décisions prises et les ajustements à apporter sont bien partagés. Le DSA est un temps particulier, **mensuel**, dédié à un tête-à-tête pour souffler, se poser, se regarder et s'écouter. C'est un échange avec son conjoint sur les questions essentielles de notre vie. Nous échangeons bien sûr en couple très souvent dans la semaine... mais en réfléchissant bien, avons-nous un seul moment dédié spécifiquement à cela dans nos agendas souvent surchargés ? Un moment, une soirée sans télévision, sans ordinateur et sans téléphone, et surtout sans enfants.

### Mise en place :

Pour être sûr de s'y tenir, les conjoints conviennent d'une date d'une qui sera fixée sur le calendrier, un peu comme un rendez-vous, afin de ne pas l'oublier ou de lui préférer une autre activité... Ex : on peut prendre un jour fixe par mois, comme la date de mariage. Ce temps de dialogue peut se passer n'importe où : maison, restaurant, endroit choisi sur le lieu de vacances... mais c'est surtout **un endroit où les époux se sentent à l'aise**. Cela peut être autour d'un bon dîner préparé avec une jolie table. Il est important de créer une ambiance propice : calme et confortable.

### Contenu :

**L'échange commence par un petit temps de prière** pour placer ce temps sous le regard de Dieu. Cette étape est importante et indispensable pour aller à l'essentiel avec humilité. **Après cela, nous partageons à partir de ce qui est positif** : les réalisations, les pensées et les sentiments chez l'autre. Quelques sujets sensibles peuvent occuper l'essentiel de l'échange. Nous nous efforçons de les aborder avec tact et respect. **C'est également le moment de mettre en commun les difficultés que chacun a, depuis longtemps, envie de soumettre à l'autre**. Il est souhaitable de ne pas interrompre son partenaire pour se justifier. **L'écoute est primordiale**.

Puis nous examinons les projets d'avenir de notre couple (on essaye en de voir les desseins de Dieu sur nous), de notre foyer et effectuons un tour d'horizon plus large :

- ♣ sur soi même ;
- ♣ sur tous les deux (comme la qualité de notre relation de couple, de notre relation personnelle à Dieu, de nos efforts, nos progrès, nos difficultés et faiblesses) ;
- ♣ sur nos enfants (éducation, santé, difficultés, progrès) ;
- ♣ sur notre famille (parents, beaux-parents, proches âgés et souffrants) ;
- ♣ sur nos amis ;
- ♣ sur la vie professionnelle (inquiétudes, joies, collègues, déceptions, décisions à venir) ;
- ♣ et sur nos engagements (actions, moyens, objectifs, durée)...

Les priorités de notre vie doivent être clairement définies : faisons le point sur le temps consacré à la vie de famille depuis quelques mois ; n'est-il pas le moment de prévoir un moment en couple sans enfants ; organiser une activité avec tel ou tel enfant qui ne trouve pas sa place...

On peut aussi concrètement **noter dans un carnet** ce que nous ont décidé aujourd'hui pour demain **et le relire** au prochain rendez-vous.

En conclusion :

C'est un engagement pas forcément facile à tenir car il dépend également des événements extérieurs, de l'éloignement, du chômage, etc. Mais pratiqué régulièrement, il permet d'améliorer la qualité de la relation entre les deux conjoints. Il met un terme aux malentendus et aux non-dits. Il permet de prendre à deux les bonnes décisions.

Contre les trois dangers de la vie conjugale que sont : la routine, l'égoïsme, et le manque de communication, le DSA fournit trois boucliers : un point de vue nouveau sur l'autre, l'écoute de la vie intérieure de l'autre, la mise au point de nos modes de vie.

Si nous passons à côté de l'essentiel, demain il sera trop tard. Fixez-vous des rendez-vous où vous prendrez le temps de vous épancher. Le plus beau des cadeaux que l'on puisse faire à l'être aimé est de lui donner du temps.

ADDENDUM :

**Entretiens SPICE** : SPICE = spirituel, physique, intellectuel, créatif-communicatif, émotionnel. Questionnaire portant sur 10 domaines d'évaluation, que chaque conjoint remplit séparément et dont les résultats sont partagés en couple (thèmes notés de 1 à 5 : le dialogue entre époux, le respect mutuel, le soutien mutuel dans une épreuve, la capacité à des unions source de plaisir, la capacité à faire des choses ensemble, l'attention portée aux besoins de l'autre, la capacité à prier ensemble et la capacité à faire des projets ensemble).

On peut aussi suivre le **Parcours Elle et Lui**, série de dîners en couple avec des points de conversations utiles au couple. [www.couple.parcoursalpha.fr](http://www.couple.parcoursalpha.fr)