

Soirée de ressourcement pour les couples

Rendez-vous secret

Soirée de la Saint-Valentin du 14 février 2026

Par Madame Carole Waguem, fondatrice du groupe HERIT, 1^{er} avril 2026

Pour une deuxième année consécutive lors de la fête de la Saint-Valentin, le groupe d'animation **HERIT** invitait les couples à un tête-à-tête d'intériorité, le 14 février 2026 à 18 h 00, sur le thème "Nos différences d'écoute", au sous-sol de l'église Saint-Pie X.

Notre groupe tire son appellation « HERIT » et son engagement de deux versets de la Parole de Dieu.

*Cet Esprit lui-même atteste à notre esprit que nous sommes enfants de Dieu. Enfants, et donc **héritiers** de Dieu, **cohéritiers** de Christ, puisque, ayant part à ses souffrances, nous aurons part aussi à sa gloire (Romains 8, 16-17).*

« Avant de te façonner dans le sein de ta mère, je te connaissais ; avant que tu ne sortes de son ventre, je t'ai consacré ; je fais de toi un prophète pour les nations (Jérémie 1, 5) ».

En se basant sur ces deux versets, notre groupe croit à l'importance de la famille dans la société. Sa mission est de contribuer au moyen de ses actions (discussions, conférences, ateliers...) à l'épanouissement des couples et au rayonnement des familles.

Notre groupe d'animation HERIT est une initiative familiale originellement portée par mon époux, Patrick Wanko; ma sœur, Arielle Kouam et moi-même, il y a environ trois ans. Actuellement, deux autres couples se sont joints à nous à titre d'administrateurs et participent pleinement à l'organisation des activités.

Le **thème** de la soirée du 14 février 2026 portait sur **nos différences d'écoute**.



L'**objectif** était de permettre aux différents couples participants d'identifier, de discerner les défis de communication qui sont les leurs et de se donner les moyens pour les surmonter.

Vingt-trois couples ont participé à cette activité.

La conférence était animée par un couple très impliqué dans notre Église diocésaine : M. Michel Lévesque, diacre permanent et son épouse, Mme Maryse Cantin.

Lors de cette soirée, des jeux et des activités en couple étaient dédiés au partage et au renforcement des liens. Un souper a été servi.

Je résume ainsi l'enseignement reçu :

- La vie de couple et de la famille correspondent au plan divin pour l'humanité.
- Le développement et l'épanouissement du couple passent par :
 - Une bonne communication ;
 - Une prise de conscience des différences d'expression entre l'homme et la femme ;
 - La connaissance des différents langages d'amour du conjoint ou de la conjointe ;
 - La connaissance des gestes du conjoint qui disent « je t'aime » ;
 - La traversée ensemble et dans la prière des épreuves, des défis et des difficultés qui renforce l'union des âmes et la complicité ;
 - L'utilisation récurrente pour des saines relations, des mots comme « s'il te plaît », « pardon », « merci ».
- Chaque membre du couple est invité à apprendre à concilier les différences d'expression de son conjoint ou de sa conjointe par rapport à soi-même.
 - Pour la femme envers l'homme :
 - Poser des questions précises ;
 - Respecter les moments de silence dans la relation ;
 - Accepter la difficulté de l'homme à parler de ses émotions ;
 - Cesser de l'interrompre ;
 - Éviter de parler à sa place ;
 - Pratiquer l'écoute active¹ ;
 - Attirer son attention en le touchant ;
 - Faire appel à ses compétences ;
 - Prendre la responsabilité de son propre besoin de communication et de ses émotions.
 - Pour l'homme envers la femme :

¹ Technique de communication bienveillante et structurée visant à comprendre en profondeur le message verbal et émotionnel d'un interlocuteur sans jugement. Elle implique une attention totale, l'empathie, la reformulation et le reflet des émotions pour favoriser la confiance et l'expression. *Définition fournie par l'Intelligence artificielle, Google.*

- Se mettre à l'écoute de sa conjointe et l'aider à satisfaire son besoin de communication au lieu de se mettre sur la défensive et lui donner des solutions pour atténuer des émotions désagréables.
- Ne pas oublier la valeur érotique de l'écoute chez la femme (« Parle-moi, j'ai des choses à te dire », titre d'un livre de Jacques Salomé). Marguerite Duras, dramaturge, disait : « Les femmes jouissent d'abord par les oreilles ». Les oreilles que Monsieur ouvre et les paroles qu'il met dans les oreilles de Madame.

Merci à toutes les personnes qui se sont impliquées à l'organisation de cette activité qui a permis aux couples de souligner leur amour dans un événement festif et de ressourcement.