

Cette démarche propose des pistes de réflexions et d'échanges autour du thème de l'amour et de la sexualité. Elle peut se réaliser avec un groupe de 7-8 personnes environ. Si le groupe est plus grand, on peut former des sous-groupes au moment des partages. Cette activité peut être utilisée dans le cadre d'une préparation au sacrement du mariage ou en d'autres groupes de partage entre adultes.



Objectifs

Lors de cette activité, les participants seront invités à :

- Partager et échanger sur l'amour et la sexualité.
- Poser un regard chrétien sur la sexualité.
- Partager et réfléchir sur la dimension sacrée de la sexualité.

Résumé de la démarche (environ 1 h 15)

- 1) Mise en route (5 minutes)
- 2) Visionnement de la vidéo (10 minutes)
- 3) Partage (15 minutes)
- 4) Dimension sacrée de la sexualité: Témoignage, intériorité et partage (30 minutes)
- 5) Prière (15 minutes)

Préparatifs

Rassembler le matériel et planifier les activités

- Imprimer les annexes 1, 2 et 3 (une copie par personne attendue)
- Crayons, papiers
- Projecteur PowerPoint
- Écran (ou mur)
- Lien internet pour la projection vidéo
- Musique d'intériorité (en option)

I. Mise en route (5 minutes)

ACCUEIL

Goûter, café, tisane, jus.

OUVERTURE

- Salutations et mot de bienvenue
- Présentation de la ou les personnes qui animent
- Courte présentation des participants.es à la rencontre en donnant par exemple: son prénom.

INTRODUCTION

La sexualité est un sujet personnel et intime. Abordé au sein de l'Église catholique, il devient un sujet délicat. En effet, il n'est pas besoin de rappeler les scandales liés aux abus sexuels de plusieurs prêtres et frères dans l'Église... Conséquemment, la parole de l'Église catholique en matière de sexualité n'est plus une référence pour la grande majorité des Québécois.es non catholiques. De leur côté, certains catholiques trouvent dans l'enseignement de l'Église une référence sur ce sujet alors que d'autres se sentent heurtés par son enseignement et ses positions morales. Et pourtant, la sexualité et l'amour sont au cœur de la vie de toute personne, qu'elle soit en couple ou célibataire.

Dans les évangiles, Jésus n'adresse que très peu de propos sur la sexualité ou la vie de couple. Il aborde encore moins les questions de morales sexuelles! Il est beaucoup plus préoccupé à annoncer la venue du Royaume de Dieu, à libérer les opprimés et à proposer un nouveau lien spirituel avec Dieu le Père que de discuter la morale sexuelle! Contrairement à l'Ancien Testament qui présente de nombreuses règles et lois entourant la sexualité, le Jésus des Évangiles nous rappelle le caractère sacré de toute vie humaine. Au-delà des lois religieuses de l'époque, il enseigne que l'amour, le pardon et le don de soi sont au cœur de toute relation humaine et qu'il s'agit là d'un chemin de sanctification.

Conséquemment, le but de cette rencontre et de cette vidéo est de réfléchir aux liens entre l'amour et la sexualité en creusant la dimension sacrée de la sexualité. À partir de vos propres expériences et de deux témoignages, celui de Valérie Roberge-Dion et de Simon Bournival, nous réfléchirons et méditerons ensemble sur ce thème si profond et si complexe. Bonne réflexion!

2. Visionnement de la vidéo de l'OCQ

«**Amour et sexualité**» (10 minutes)

<https://vimeo.com/295645792>

N.B.: Les propos suggérés à l'animateur, ou l'animatrice sont en italique dans le texte.

3. Partage (15 minutes)

Suite à ce visionnement, partagez librement sur vos réactions et vos réflexions spontanées. Voici quelques questions pour aider votre partage :

- Qu'est-ce que je retiens de cette vidéo ?
- Qu'est-ce qui me touche et me rejoint ?
- Qu'est-ce qui m'a surpris ?
- Qu'est-ce que qui me pose problème ?
- Qu'est-ce que je voudrais ajouter ?

4. Dimension sacrée de la sexualité (30 minutes)

TÉMOIGNAGES (5 MINUTES)

La personne qui anime met en contexte la lecture d'extraits de la vidéo :

Comme il est mentionné souvent dans la vidéo, "pour des raisons culturelles et historiques, on discrédite souvent le point de vue du christianisme sur la sexualité". La sexualité en Église est souvent synonyme de morale, d'interdit, de jugement... Nous vous proposons ici d'approfondir la sexualité à partir d'un nouvel angle : la dimension sacrée de la sexualité! Puisque nous avons rarement le temps d'aborder ce thème dans notre vie quotidienne, commençons par lire ce que Valérie et Simon partagent sur la dimension sacrée de la sexualité.

Distribuer **l'annexe 1** et inviter les personnes qui le désirent à lire ces extraits.

Après la lecture, inviter les participants.es qui le désirent de réagir à haute voix à ces propos.

***EN OPTION :**

Pour approfondir cet échange, il est possible de lire le supplément en **annexe 4**.

Sinon, on peut laisser des copies du texte à la disposition des personnes qui voudront l'emporter.

INTÉRIORITÉ (10 MINUTES)

Voici une démarche d'intériorité et de réflexion sur la dimension sacrée de la sexualité. Il est possible de la présenter comme suit en lisant lentement les mots surlignés en gras.

«Avant d'échanger en groupe, nous vous proposons de prendre 10 minutes d'intériorité afin de réfléchir sur la dimension sacrée de votre sexualité. Nous vous invitons donc à réfléchir à cette question : Selon moi, qu'est-ce qui est sacré dans ma sexualité?

En d'autres mots, qu'est-ce qui revêt une **importance primordiale** dans votre sexualité? À quoi accordez-vous un **respect absolu** et qui s'impose par sa **haute valeur** dans votre sexualité? Est-ce que vous établissez des liens entre votre sexualité et votre **foi**? Est-ce que **Dieu** a une place dans votre sexualité?

Pour approfondir cette question, je vous distribuerai des crayons et des papiers afin de vous permettre d'écrire vos réflexions. Le processus d'écriture aide à l'intériorité et permet d'aller plus loin que les premières impressions. Vous pouvez écrire un mot, nommer des valeurs, dessiner un symbole, vous remémorer une situation vécue, vous rappeler un témoignage qui vous a marqué, écrire une citation qui vous inspire, écrire les paroles d'un chant important... Peu importe! Cette réflexion vous appartient. Soyez libre de l'habiter comme bon vous semble! Rappelez-vous que cet exercice est personnel et que vous ne serez pas obligé de montrer cette feuille au groupe.»

- Distribuer des crayons et des feuilles aux participants.es (**voir annexe 2**) afin d'y écrire leur réflexion personnelle.
- Inviter le groupe au silence.
- Mettre une musique d'intériorité.
- Au choix, il est possible de projeter une image de nature au mur ou sur un écran pour aider l'intériorité des participants.es.

Musique suggérée pendant l'intériorité

Source de Vie, de Taizé

<https://www.youtube.com/watch?v=w36ZAKqrcEM>

Image de la nature suggérée

Source d'eau (pour accompagner le chant d'intériorité)

<https://www.pexels.com/photo/cascade-creek-environment-fern-460621/>

PARTAGE (15 MINUTES)

En petites équipes, partagez le fruit de votre réflexion :

- Selon vous, qu'est-ce qui est sacré dans votre sexualité?

Questions pour guider votre échange (au choix):

- o Qu'est-ce qui vous rejoint dans les témoignages de Valérie et Simon sur la dimension sacrée de la sexualité (extraits lus précédemment)?
- o Partagez votre réflexion de la dimension sacrée de la sexualité qui a émergé de votre moment d'intériorité.
- o Nommez des valeurs qui sont importantes dans la sexualité.
- o Qu'est-ce qui revêt une importance primordiale auquel vous accordez un respect absolu dans votre sexualité?
- o Qu'est-ce qui s'impose par sa haute valeur dans votre sexualité?
- o Est-ce que vous établissez des liens entre votre sexualité et votre foi?
- o Est-ce que Dieu a une place dans votre sexualité?

5. Prière (15 minutes)

Terminer cette rencontre par une prière autour de l'hymne à l'amour (1 Cor 13, 1-8).

Afin de terminer cette rencontre, nous vous proposons une prière méditative à partir d'une Parole de Dieu qui constitue un hymne à l'Amour. Cet extrait d'une lettre de Saint-Paul aux Corinthiens propose une vision divine de l'Amour, cet Amour auquel tout un chacun aspire, cherche à recevoir, à vivre et à donner dans toutes ses relations, particulièrement dans nos relations les plus intimes!

Nous vous proposons donc une initiation à une prière méditative et monastique appelée la "lexio divina". L'idée ici est de "mâcher la Parole", de la faire sienne à partir de ses émotions, son vécu et son histoire. C'est très simple. Lors de la lecture de la Parole de Dieu qui suit, nous vous invitons à rester attentif à ce qui vous touche. En deuxième lieu, vous serez invité à relire seul le texte et à souligner ce qui vous rejoint, ce qui vous inspire, vous émeut, vous interpelle. Puis, nous vous invitons à répéter intérieurement l'extrait qui vous touche le plus. Soyez attentif à ce que cette Parole suscite en vous. Finalement, ceux qui le désirent seront invités à répéter à haute voix le mot ou l'extrait du texte biblique qui les rejoint ou les interpelle.

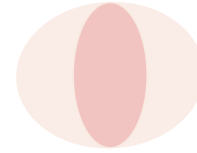
- Distribuer le texte biblique et débiter par un signe de croix, puis lire le texte.

- Rappeler la démarche proposée durant le silence:

Je vous invite à relire seul le texte et à souligner ce qui vous rejoint, ce qui vous inspire, qui vous émeut ou qui vous interpelle. Puis, vous êtes invité à relire plusieurs fois (et silencieusement) un extrait qui vous touche.

- Après 5-8 minutes de silence, inviter ceux et celles qui le désirent à répéter à haute voix le mot ou l'extrait du texte biblique qui les rejoint ou les interpelle. Si personne ne parle, lire l'extrait qui vous touche personnellement afin d'initier la parole dans le groupe.
- Terminer par un Notre Père, puis par un signe de croix.

Extraits de la vidéo sur la dimension sacrée de la sexualité



C'est le pape Jean-Paul II qui avait dit dans des mots différents... La plus belle des prières, la plus belle des Actions de grâce, c'était la sexualité vécue entre deux personnes dans le respect, dans l'amour, dans l'authenticité et dans la liberté.

(0 h -0: 25)

Nous sommes les fils et les filles bien aimés faits à l'image de Dieu. Nous sommes quelque chose de beau et de grand, faits à son image. Ça veut dire que je reconnais que l'autre, mon épouse dans mon cas, elle est une fille bien aimée de Dieu. Elle aussi, elle est sacrée. Elle aussi, elle a un corps, un cœur et un esprit. Dieu m'invite à ce que je prenne soin de l'être sacrée. Donc inévitablement, la sexualité sera vécue (à mon sens je pense) dans le respect, dans l'accueil, dans la beauté, dans la tendresse. Ça ne veut pas dire que ça ne peut pas être passionné! Ça ne veut pas dire qu'on ne peut pas explorer! Mais inévitablement, je vais respecter entièrement ce que l'autre est.

(5: 24 – 6: 14)

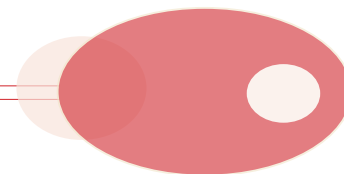
Simon Bournival, agent de pastoral

On vit dans une religion qui est basée sur le don de soi. Ma foi catholique vient me dire que le but de la sexualité est d'unir deux personnes... les unir dans une aventure incroyable qui dépasse les limites de l'un et de l'autre, pour traverser le temps de façon éternelle, de façon un peu divine! Je trouve que l'Évangile amène la dignité de la personne à un niveau inégalé. Le corps est sacré, la personne est sacrée!

(4: 35 – 5: 10)

Valérie Roberge-Dion, journaliste et auteure

Intériorité personnelle



Selon moi, qu'est-ce qui est sacrée dans ma sexualité?

... qui revêt une importance primordiale?

... auquel j'accorde un respect absolu?

... qui s'impose par sa haute valeur?

... qui a un lien avec ma foi et avec Dieu?

Lecture biblique

Première lettre de Saint Paul apôtre aux Corinthiens (I Cor 13, 1-8)

J'aurais beau parler toutes les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas la charité, s'il me manque l'amour, je ne suis qu'un cuivre qui résonne, une cymbale retentissante.

J'aurais beau être prophète, avoir toute la science des mystères et toute la connaissance de Dieu, j'aurais beau avoir toute la foi jusqu'à transporter les montagnes, s'il me manque l'amour, je ne suis rien.

J'aurais beau distribuer toute ma fortune aux affamés, j'aurais beau me faire brûler vif, s'il me manque l'amour, cela ne me sert à rien.

L'amour prend patience; l'amour rend service; l'amour ne jalouse pas; il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil;

il ne fait rien d'inconvenant; il ne cherche pas son intérêt; il ne s'empporte pas; il n'entretient pas de rancune;

il ne se réjouit pas de ce qui est injuste, mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai;

il supporte tout, il fait confiance en tout, il espère tout, il endure tout.

L'amour ne passera jamais.

Le Kamasutra chrétien

Au-delà des roses et du chocolat, la St-Valentin, c'est la fête de l'amour. Tout le monde connaît le Kamasutra, un recueil indien sur les pratiques sexuelles, mais que dit la tradition chrétienne au sujet de l'amour? Que nous soyons croyants ou non, certains éléments peuvent nous surprendre et nous amener à réfléchir.

UN AMOUR SENSUEL

Pour sortir d'une certaine interprétation moralisante entourant la sexualité du christianisme, je vous suggère de lire le Cantique des cantiques. Ce recueil de poésie, à redécouvrir, chante la découverte de la sensualité et même de l'érotisme par un dialogue entre deux amants. La sexualité qui s'y trouve n'est pas en lien avec le mariage ni avec la procréation. Le *Cantique des cantiques* célèbre la beauté sensuelle de l'amour.

Que tes caresses sont belles, que tes caresses sont meilleures que du vin! (Ct 4, 10)

Ce texte décrit un amour très charnel, mais pourquoi cet amour physique entre deux personnes ne porterait-il pas en lui-même une dimension spirituelle? La sexualité n'est pas nécessairement éloignée de la spiritualité puisque l'humain est profondément spirituel.

D'ailleurs, le *Cantique des cantiques* n'est pas le seul livre biblique à exalter cette sensualité. Qohélet, un sage de la Bible, suggère de prendre plaisir avec la femme qu'on aime puisque c'est un don de Dieu (Qo 9,7-9).

UN AMOUR DIVIN

Plusieurs livres bibliques évoquent la juste relation à Dieu par l'amour. Le *Cantique des cantiques* est d'ailleurs souvent interprété comme une allégorie de cet amour divin. La première lettre de Jean le dit bien: «*L'amour vient de Dieu et quiconque aime est né de Dieu et parvient à la connaissance de Dieu*» (1 Jn 4,7). Puisque Dieu est amour, il n'y a rien de tel que de vivre une relation amoureuse pour vivre une expérience à la fois sensuelle et spirituelle.

UN AMOUR ENGAGEANT

Plusieurs croient que le centre du message de Jésus se trouve dans l'amour. Lui qui indique à ses disciples de s'aimer les uns les autres va même jusqu'à proposer d'aimer ses ennemis! L'amour devient un appel à l'engagement éthique envers les autres. «*Si quelqu'un dit: "J'aime Dieu", et qu'il haïsse son frère, c'est un menteur. En effet, celui qui n'aime pas son frère, qu'il voit, ne peut pas aimer Dieu qu'il ne voit pas.*» (1 Jn 4,20)

Bonne St-Valentin! Je vous souhaite de redécouvrir l'amour dans tous les sens bibliques du terme...

Sébastien Doane,
Professeur d'exégèse biblique
Faculté de théologie et de sciences des religions, Université Laval