

# **Adelaïde et Michel : un couple au service des couples**

Enthousiasmés par l'initiative Bâtir sa maison sur le roc lancée il y a une quinzaine d'années en Belgique par un couple pour préparer d'autres couples au mariage et les aider à le vivre, Adelaïde et Michel ont eux aussi décidé de se lancer pour faire vivre cette initiative en France. Ils nous racontent leur engagement.

27/04/2022

## **Vous accompagnez ensemble des couples pour la troisième année consécutive. Comment cette aventure a-t-elle commencé ?**

Il y a environ 5 ans, nous avons entendu parler d'une initiative « **Bâtir sa maison sur le roc** », portée par un couple de belges, Oriane et Christophe, pour préparer les jeunes couples au mariage ou les aider à le vivre au quotidien avec une vision chrétienne. Conscients des nombreux défis auxquels sont aujourd'hui confrontés les couples autour de nous, nous avons immédiatement été séduits par cette démarche. Nous avons donc pris contact avec Oriane et Christophe et longuement échangé avec eux. Ayant déjà eu tous deux une expérience en tant que formateur [méthode Billings pour Adélaïde, formation à l'affectivité pour les jeunes Michel, ndlr], nous avons eu envie de faire vivre ce type de formation en France.

Et c'est ainsi qu'après deux années de réflexion et de préparation, nous avons décidé de nous lancer.

## **Quelle est la spécificité de votre démarche ? Concrètement, en quoi consiste-t-elle ?**

Notre démarche a pour spécificité d'être confessionnelle puisqu'il s'agit d'une formation et d'une **réflexion approfondie sur l'essence et le vécu du mariage catholique dans toutes ses dimensions** (humaine, psychologique et théologique). Elle se fonde également sur une approche très concrète, applicable immédiatement. Notre objectif est vraiment de donner aux jeunes couples qui le souhaitent les clés d'un mariage épanouissant et qui dure, au cœur d'une société où tout tend à se diluer. Nous les sensibilisons donc à toutes les réalités du mariage (positives comme négatives), nous les invitons à stimuler la communication

au sein du couple et à nourrir des amitiés profondes et durables entre couples.

Concrètement, nous proposons aux couples que nous accompagnons **sept sessions de 2 heures, soit en soirée, soit le samedi après-midi**. En préalable de chaque rencontre, nous envoyons aux participants des vidéos à regarder, des textes à lire ou un questionnaire à remplir. La séance s'ouvre ensuite sur un topo consacré à une thématique particulière et donne lieu à des **exercices de communication**. Nous tenons vraiment en effet à ce que ces rencontres soient le plus interactives possibles.

**Pouvez-vous nous dire quelques mots sur le programme de ces séances ?**

Le mariage est un sacrement dans lequel l'humain et le divin s'entrecroisent. C'est pourquoi le

programme est assez vaste. Sur les sept séances que nous proposons, l'une est animée par un prêtre, une autre par un couple moniteur Billings, et nous nous chargeons des cinq autres, ce qui nous permet d'être proches des participants.

Nous débutons toujours notre cycle en rappelant que l'engagement réel dans le mariage ne peut qu'être libre et que la fidélité se construit au jour le jour par de petites choses, que l'amour durable ne peut reposer uniquement sur le sentiment mais également sur l'intelligence et la volonté, que la communion des époux ne repose pas sur une fusion mais sur un don de soi réciproque où chacun garde sa propre personnalité.

Nous proposons en séance 2 une introduction à la théologie du corps développée par Jean-Paul II et aux fondements du mariage, puis nous abordons en séance 3 des questions

très pratiques comme la gestion du budget, la relation aux beaux-parents, la place du travail professionnel, etc. C'est ensuite un prêtre qui intervient en séance 4 sur la dimension sacramentelle du mariage puis un couple moniteur de la méthode Billings en séance 5 sur le renforcement de la communion des époux observant le cycle féminin pour réguler les naissances. Lors des séances 6 et 7, nous insistons sur la nécessité de la communication dans le couple et sur l'identification des vertus (grâce à un test de caractérologie) que chaque époux pourrait davantage développer. Dans le fond, le message que nous voulons faire passer c'est, comme le rappelait Saint Josémaria, que le mariage est un chemin de sainteté, que toutes les circonstances de la vie ordinaire constituent la matière même de notre sanctification.

## **Quels profils de couples participent à vos formations ?**

Il n'y a pas de profils types ! En trois ans, nous avons eu la chance d'accompagner des personnes vraiment très différentes comme des couples en discernement non encore fiancés, des couples de fiancés se préparant au mariage ou des couples déjà mariés mais ressentant le besoin d'un « service après-vente ». Cette formation peut aussi servir de préparation au mariage avec l'accord du prêtre célébrant. Chacun vient comme il est, avec sa problématique personnelle parfois différente de celle de son conjoint, et chemine au fur et à mesure des séances et des échanges avec les autres. Nous-mêmes, nous ne pouvons que constater combien nous sortons grandis de ces échanges précieux sur des sujets si fondamentaux.

## Après trois années d'expérience, quel premier bilan dressez-vous ?

Nous nous réjouissons de voir le nombre de participants augmenter : alors que nous accompagnions en moyenne trois couples par an en 2019 et 2020, nous en accompagnons aujourd’hui une dizaine et recevons de plus en plus de demandes ! Cette tendance ne fait que confirmer ce que nous pressentions et qui nous a poussés à nous lancer, à savoir que **les couples, qui sont le socle de la famille, ont besoin de soutien pour durer et entretenir leur mariage.** C'est ainsi une joie pour nous de voir certains participants, plutôt timides au début, s'ouvrir peu à peu et avancer sur le chemin de l'engagement, en prenant la décision de se fiancer ou de se marier.

De notre côté, force est de constater que le fait d'approfondir ensemble des sujets comme la fidélité qui se

construit au jour le jour, les moyens que l'on se donne quand on a pris l'engagement d'aimer, la nécessité d'être attentifs l'un à l'autre, nous fait également clairement grandir en tant que couple et nous aide, nous aussi, à mieux vivre notre mariage.

## **Comment envisagez-vous l'avenir ?**

Avec toujours plus d'enthousiasme ! Nous travaillons en effet à la visibilité de notre initiative pour pouvoir toucher des couples toujours plus nombreux. **Nous envisageons par ailleurs d'adapter une partie de ce cycle de formation pour un public plus jeune, d'étudiants par exemple, pour aider ces derniers à se préparer à bâtir leur vie et leurs projets sur le roc !**

---

[opusdei.org/fr-cd/article/adelaide-et-michel-un-couple-au-service-des-couples/](https://opusdei.org/fr-cd/article/adelaide-et-michel-un-couple-au-service-des-couples/) (08/02/2026)