



# Étapes clés pour former un couple solide

## 1) Phase de célibat

Il est vraiment souhaitable que chacun des futurs époux soit « adulte », c'est-à-dire que :

- avoir coupé le « cordon ombilical ».
- être libre du modèle parental.
- se connaître suffisamment et savoir poser ses limites : être capable de dire non, d'exprimer ses besoins et son ressenti...

## 2) Phase des fréquentations.

Fréquenter quelqu'un, c'est sérieux. C'est dans l'optique de s'engager à vie, si ce temps confirme qu'on peut s'entendre.

Cette étape et cette attitude permettent de voir s'il y a un bon fondement commun (pour construire sur du solide plus tard) :

- \* fondement spirituel (croire en la même chose et pouvoir évoluer ensemble)
- \* fondement d'amitié (apprendre à se connaître : communiquer sur tout, liberté d'être soi-même et vulnérable face à l'autre, avoir assez de goûts et d'intérêts communs, mesurer sa capacité à gérer les conflits et à faire des choix ensemble, avoir des styles de vie compatibles...).

## 3) Choix du conjoint

Sur les bases précédentes, le choix définitif se fera selon plusieurs critères, dont quelques-uns sont mentionnés ici :

- Nécessité d'un minimum d'attirance physique
- Approbation de Dieu et de l'entourage
- Engagement face à la société, par le mariage.
- Après la construction de la relation et l'engagement public du mariage, le couple, aux yeux de tous, est à présent une entité nouvelle.

