

MARIAGE ET VIE FAMILIALE



MARIAGE TOXIQUE

**Comment le détecter
et le soigner ?**

JEREMIE TCHINDEBE

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION 06

CHAPITRE 1 : LES SEPT TYPES DE MARIAGE : QUEL EST LE VOTRE?
08

CHAPITRE 2 : LE PLAN DE DIEU POUR LE MARIAGE 16

1. Origine Divine 19

2. Complémentarité 21

3. Union et Fidélité 23

5. Procréation et Éducation des Enfants 26

6. Soutien Mutuel 27

7. Reflet de l'Alliance Divine 28

CHAPITRE 3 : LES PROBLEMES DU MARIAGE 30

1. Communication Déficiente 32

2. Problèmes Financiers 33

3. Infidélité 34

4. Stress et Pressions Extérieures 36

5. Problèmes Intimes 38

6. Différences de Valeurs et d'Objectifs 40

7. Manque de Temps Ensemble 41

8. Routines et Ennui 43

9. Gestion des Conflits 44

10. Attentes Non Réalistes 46

CHAPITRE 4 : LES SOLUTIONS AUX PROBLEMES D'UN MARIAGE TOXIQUE 48

1. Communication Déficiente 49

2. Problèmes Financiers 53

3. Infidélité 56

4. Stress et Pressions Extérieures 60

5. Problèmes Intimes 65

6. Différences de Valeurs et d'Objectifs 69

7. Manque de Temps Ensemble 74

8. Routines et Ennui 78

9. Gestion des Conflits 82

10. Attentes Non Réalistes 85

CHAPITRE 5 : LA COMMUNICATION EFFICACE DANS LE MARIAGE 88

1-INTRODUCTION 89

2-LES PROBLEMES DE COMMUNICATION COURANTS DANS LE MARIAGE ET COMMENT LES RESOUDRE 91

3-QUATRE ERREURS DE COMMUNICATION QUI SONT FATALES POUR LE COUPLE 96

4-COMMENT LE MANQUE DE COMMUNICATION DANS LE MARIAGE PEUT AFFECTER LES RELATIONS 97

5-COMMENT RESOUDRE LES PROBLEMES DE COMMUNICATION ?
101

6- LES CLES POUR AMELIORER VOTRE VIE AMOUREUSE 110

7- FAÇONS DE COMMUNIQUER VOS SENTIMENTS SANS BLAMER
VOTRE PARTENAIRE 119

8- LES EXPRESSIONS A NE PAS DIRE EN COUPLE 120

CHAPITRE 6 : LE LANGAGE D'AMOUR 143

CHAPITRE 7 : VOTRE VIE SEXUELLE FAIT-ELLE DEFAUT ? 148

1-INTRODUCTION 149

2- Manque d'intimité : 5 raisons pour lesquelles votre vie sexuelle souffre 150

3- Les problèmes sexuels courants dans le mariage et moyens de les résoudre
154

EVALUATION 167

CONCLUSION 170

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES 172

INTRODUCTION

Dans l'univers complexe des relations humaines, le mariage émerge souvent comme un terrain où se jouent des drames profonds, où se tissent des liens indissolubles, mais où se dissimulent également des ombres inattendues.

"Mariage Toxique : Mariage et Communication" se pose comme un guide essentiel pour naviguer à travers les tumultes conjugaux, mettant en lumière l'importance cruciale de la communication, de la foi et de la compréhension mutuelle dans la préservation d'une union saine et épanouissante.

Au cœur de cet ouvrage réside la conviction inébranlable que la communication ouverte et honnête constitue le pilier fondamental sur lequel repose la résolution des problèmes maritaux. De la capacité à exprimer ses besoins et ses préoccupations sans réserve à la volonté d'écouter activement son partenaire avec empathie, chaque échange devient une opportunité de renforcer les liens et de surmonter les défis.

Néanmoins, ce voyage au sein du mariage ne saurait être complet sans la reconnaissance de l'importance de la spiritualité. À travers la recherche de Dieu et la prière, les conjoints trouvent une source de réconfort et de guidance, renforçant ainsi leur capacité à faire face aux épreuves et à construire un avenir solide ensemble.

Une exploration approfondie des langages d'amour de chaque partenaire émerge également comme un élément crucial dans la quête d'une relation épanouie. Comprendre les besoins affectifs uniques de l'autre permet non seulement de nourrir l'intimité, mais aussi de prévenir les malentendus et les conflits potentiels.

Pourtant, l'ombre de l'infidélité plane parfois sur les mariages, menaçant de rompre le lien sacré qui les unit. Face à cette réalité douloureuse, cet ouvrage offre des conseils avisés pour reconstruire une fondation solide après une

trahison, tout en mettant l'accent sur la prévention et le renouvellement de l'engagement envers son conjoint et envers Dieu.

En fin de compte, "Mariage Toxique : Mariage et Communication" se présente comme un phare dans la tempête, offrant aux couples en difficulté les outils et les perspectives nécessaires pour naviguer avec succès à travers les défis du mariage, et éventuellement éclairer le chemin vers une union renouvelée et florissante.

CHAPITRE 1 :

LES SEPT TYPES DE MARIAGE : QUEL EST LE VOTRE?

Selon David H. Olsen, docteur en psychologie, il existe sept types de mariage. Dans chacun d'entre eux, la satisfaction émerge d'un mélange d'éléments intrinsèques et extrinsèques. Lequel correspond à votre mariage?

Tolstoy était loin de la vérité. Tous les couples heureux ne se ressemblent pas, et toutes les familles malheureuses ne le sont pas nécessairement pour des raisons différentes.

Selon David H. Olson, docteur en psychologie, il existe sept types de mariage. Dans trois d'entre eux, le bonheur abonde. De plus, le couple est uni par l'harmonisation de la majorité ou de tous les éléments intrinsèques : la compatibilité des personnalités, la communication, la résolution des conflits et la sexualité. Dans les quatre autres types de mariage, le désarroi prédomine et le mariage repose sur des facteurs extrinsèques : les loisirs, l'attitude face à la religion, la gestion des finances, les enfants, la famille et les amis.

Olson estime, malheureusement, que la majorité des mariages sont en détresse. Ses études, faites auprès de plus de 15 000 couples, indiquent des solutions. Olson, directeur du programme de sociologie de la famille à l'Université du Minnesota, a évalué les conjoints sur les plans individuel et conjugal selon neuf sources de problèmes et de conflits repérées lors d'études antérieures. Il s'est également penché sur leur satisfaction générale, leur cohésion et leur capacité d'adaptation. Suite à la compilation des données, il a pu observer une division naturelle des couples en sept profils distincts.

Type 1 : Le mariage affaibli

Le phénomène du mariage affaibli, qui représente désormais 40 % des couples, est marqué par une série de caractéristiques qui témoignent d'une fragilité et d'une insatisfaction profonde au sein de la relation conjugale. Dans cette dynamique, l'instabilité est monnaie courante, et les conjoints se retrouvent souvent à envisager sérieusement le divorce. Au cœur de cette situation se

trouve une propension à critiquer constamment la personnalité de l'autre, reflétant ainsi un éloignement émotionnel et une perte de connexion affective.

Pour bon nombre de ces couples, le mariage semble revêtir une nature strictement utilitaire, dépourvue de l'essence même du lien conjugal. Ces unions sont souvent contractées par des individus jeunes, mariés depuis peu de temps, et avec des revenus relativement bas. Une proportion significative parmi eux provient également de groupes minoritaires, ce qui souligne les défis supplémentaires auxquels ces couples peuvent être confrontés, tant sur le plan social que culturel.

Un autre facteur prépondérant dans ces mariages est l'empreinte des expériences familiales antérieures, en particulier des familles divorcées. Une grande partie des conjoints ayant opté pour ce type d'union ont déjà vécu un divorce, voire plusieurs. Cette accumulation d'échecs relationnels crée un terreau fertile pour la désillusion et le désenchantement dans la vie conjugale.

Malgré cette accumulation de défis et de difficultés, ces couples restent ensemble souvent par défaut, faute d'alternatives perçues comme viables. Le manque d'options tangibles peut conduire à un maintien dans une relation qui ne répond pas aux besoins émotionnels et psychologiques de chacun des partenaires, perpétuant ainsi un cycle de malaise et de désenchantement.

En somme, le mariage affaibli reflète une réalité sociale complexe où les dynamiques personnelles, familiales et sociétales s'entremêlent pour façonner des unions fragiles et insatisfaisantes. Ces couples naviguent dans un terrain émotionnellement chargé, cherchant souvent désespérément à trouver un sens et une stabilité dans une relation qui semble précaire et dénuée de profondeur.

Type 2 : Le mariage financier

Le mariage financier, une union qui transcende l'amour et s'ancre fermement dans le monde pragmatique de la finance, occupe une part significative, soit 11%, des couples actuels. Pour ces partenaires, la communication est souvent une source de conflit, marquée par des désaccords persistants et une insatisfaction quant à la manière de résoudre leurs différends. Leurs critiques envers leur conjoint sont souvent cinglantes, nourries par une insatisfaction profonde à l'égard des traits de caractère de l'autre.

Dans cette dynamique, la carrière professionnelle prend souvent le pas sur la relation conjugale. Pour ces couples, l'argent et la gratification financière deviennent des piliers essentiels maintenant leur union. Au cœur de cette relation pragmatique, la gestion des finances est la seule force qui maintient le lien conjugal. C'est cette gestion commune qui les maintient ensemble, plutôt que des sentiments profonds d'affection ou de partenariat.

Cependant, derrière cette façade de stabilité financière, se cache souvent une fragilité relationnelle. De nombreux conjoints envisagent sérieusement la séparation, conscients que leur union repose sur des bases fragiles. Ils comprennent que la satisfaction personnelle et émotionnelle est compromise au profit de la stabilité financière, ce qui alimente leurs réflexions sur une possible rupture.

Ainsi, le mariage financier représente une réalité où les liens matériels ont souvent plus de poids que les liens émotionnels. Ces couples naviguent dans un équilibre précaire entre leurs besoins financiers et leur désir d'une relation épanouissante, conscient du fait que parfois, l'argent ne peut acheter le bonheur conjugal.

Type 3 : Le mariage conflictuel

Le mariage conflictuel, une réalité vécue par 14 % des couples, est un voyage tumultueux au sein duquel les conjoints naviguent entre insatisfaction et frustration. Au cœur de cette dynamique complexe se trouvent une multitude de facteurs qui alimentent les tensions. La personnalité de l'autre, la communication, la résolution de conflits et même la dimension intime de la relation sont autant de terrains minés par des discordes incessantes.

Dans ce type de mariage, trouver un terrain d'entente semble être une quête perpétuelle, souvent parsemée d'embûches. Les conjoints, plutôt que de s'engager dans des discussions constructives pour résoudre leurs différends, peuvent parfois choisir l'évitement, espérant peut-être que les problèmes se dissiperont d'eux-mêmes. Malheureusement, cette stratégie laisse souvent les tensions s'accumuler, transformant chaque petit désaccord en un conflit potentiellement explosif.

Pourtant, malgré ces tumultes internes, certains couples parviennent à maintenir une façade d'harmonie en se concentrant sur des éléments extérieurs à leur relation. Les loisirs, les activités avec les enfants, ou encore la pratique religieuse deviennent des échappatoires, des oasis de satisfaction au milieu du désert de leurs conflits conjugaux.

Cependant, cette satisfaction extérieure ne peut masquer indéfiniment les fissures profondes qui traversent le mariage conflictuel. Une grande proportion de ces couples, rongés par l'insatisfaction chronique, se retrouvent un jour ou l'autre à envisager sérieusement la possibilité d'un divorce, comme une issue peut-être douloureuse, mais nécessaire pour retrouver un semblant de paix intérieure.

Ainsi, le mariage conflictuel se présente comme un parcours difficile, où l'amour et la frustration se disputent la place principale. Entre espoirs de réconciliation et pensées de séparation, ces couples cheminent sur une corde raide, jonglant avec

les défis de la vie conjugale, dans l'espoir de trouver un équilibre qui leur permettra de retrouver la sérénité perdue.

Type 4 : Le mariage traditionnel

Le mariage traditionnel, représentant environ 10 % des couples, incarne un mode de vie profondément enraciné dans les valeurs héritées, imprégné de rituels séculaires et souvent ancré dans une foi religieuse solide. Dans l'ensemble, les conjoints qui s'inscrivent dans ce modèle sont assez satisfaits de leur relation. Cependant, malgré cette satisfaction globale, certains défis persistent, notamment dans les domaines de la sexualité et de la communication, qui peuvent parfois être des sources de désarroi.

Ce type de couple se distingue par sa tendance à éviter les critiques de la personnalité de l'autre, ce qui le différencie des mariages d'autres types. Leur stabilité repose sur des fondements solides, comme une vie religieuse gratifiante et des interactions positives avec la famille élargie et les amis. Ces unions sont souvent caractérisées par une durée prolongée, les conjoints étant mariés depuis de nombreuses années et ayant traversé ensemble diverses épreuves de la vie.

Il est fréquent que ces couples soient d'âge mûr, ayant accumulé une richesse d'expérience et de sagesse au fil des ans. Leur appartenance à la communauté protestante et leur origine ethnique blanche sont des caractéristiques souvent observées, bien que cela puisse varier en fonction des contextes socioculturels.

Malgré les défis auxquels ils peuvent être confrontés, les couples traditionnels ont tendance à maintenir une stabilité relative dans leur relation, nourrie par des valeurs et des croyances partagées, ainsi que par des réseaux de soutien sociaux solides.

Type 5 : Le mariage équilibré

Le mariage équilibré, un modèle relationnel apprécié par 8 % des couples, se distingue par une satisfaction générale élevée dans la relation. Ces couples se révèlent être des virtuoses de la communication et de la résolution des conflits, affrontant les défis main dans la main. Cependant, une zone d'ombre persiste : la gestion financière du ménage, où leurs compétences pourraient être améliorées.

En dépit de cette faiblesse, leur accord est remarquable dans d'autres aspects essentiels de la vie conjugale. Que ce soit dans le choix des loisirs, l'éducation des enfants ou l'intimité sexuelle, ils partagent des valeurs et des désirs similaires. La famille nucléaire occupe une place centrale dans leurs vies, qu'ils cherchent à préserver et à valoriser.

Pourtant, même au sein de ces unions solides, les pensées de rupture ne sont pas absentes. Plus du quart des conjoints ont déjà envisagé le divorce, témoignant ainsi des défis inhérents à toute relation à long terme, malgré une base solide et une entente profonde. Cela souligne l'importance continue de cultiver et de renforcer les liens conjugaux, même dans les unions les plus équilibrées.

Type 6 : Le mariage harmonieux

Le mariage harmonieux, une union rare mais précieuse, est le joyau de 8 % des couples. Dans cette relation, les conjoints s'épanouissent dans un équilibre parfait, empreint de satisfaction mutuelle, d'expression libre de leur affection et d'une vie sexuelle épanouie. Cependant, derrière cette harmonie apparente se cachent certaines nuances.

Les partenaires de ce type de mariage ont tendance à être égocentriques, concentrant leur attention principalement sur eux-mêmes et sur leur propre bonheur. Bien que leur amour l'un pour l'autre soit profond, il est parfois teinté d'une certaine narcissisme qui peut influencer leurs interactions.

Une facette moins reluisante de ces unions harmonieuses réside dans la perception des enfants. Souvent perçus comme un fardeau plutôt que comme une bénédiction, les enfants peuvent être source d'angoisse pour ces couples. L'éducation des enfants devient alors une tâche redoutée, perçue comme un obstacle à leur propre bonheur et à leur épanouissement personnel.

Lorsqu'un problème surgit dans ce type de famille, il se répercute souvent sur les enfants. Ces derniers, en tant que témoins et réceptacles des tensions latentes entre leurs parents, peuvent en subir les conséquences, tant sur le plan émotionnel que comportemental. Leur bien-être devient alors le miroir des dynamiques sous-jacentes au sein du mariage harmonieux, révélant parfois des fissures dissimulées derrière la façade de bonheur conjugal.

Ainsi, bien que le mariage harmonieux puisse sembler idyllique de prime abord, il n'est pas exempt de ses propres défis et de ses implications sur la dynamique familiale. La clé réside peut-être dans une prise de conscience mutuelle et dans un engagement à surmonter ensemble les obstacles qui se dressent sur leur chemin, afin de préserver non seulement leur bonheur personnel, mais aussi celui de leur progéniture.

Type 7 : Le mariage énergisé

Le mariage énergisé incarne une rare harmonie, peuplée par seulement 9 % des couples, mais leur lumière brille d'une intensité singulière. Dans cet univers relationnel, les conjoints semblent danser au rythme d'une symphonie parfaite, où chaque note résonne avec une harmonie envoûtante. Leur satisfaction, presque totale, illumine chaque recoin de leur union.

Ces couples sont comme des montagnes, solides et immuables, possédant une force intérieure qui les guide à travers les tempêtes de la vie. Leurs discussions

sont des ponts, permettant de traverser les fleuves tumultueux des désaccords avec adresse et compréhension. Leurs ressources émotionnelles semblent inépuisables, nourrissant leur lien et leur confiance mutuelle.

L'entente règne en maître dans ce royaume conjugal. Ils sont comme des étoiles qui gravitent en parfaite synchronie autour de leur centre commun, partageant une vision de vie et des valeurs similaires. Leurs désirs et leurs aspirations se rejoignent, formant une constellation éblouissante dans l'univers des relations humaines.

La prospérité économique leur sourit, comme si elle reconnaissait la solidité de leur alliance. Leurs années ensemble ont été tissées avec soin et dévouement, formant une toile de confiance et de stabilité. Leur mariage est un phare dans la nuit, guidant les autres couples vers les rives sûres de l'amour durable.

Pourtant, même dans ce paradis conjugal, l'ombre de l'incertitude se glisse parfois. Comme une brume légère, elle caresse les pensées des épouses, semant parfois le doute dans leur esprit. Mais telles des sentinelles, ces couples n'ignorent pas les signes avant-coureurs du désenchantement. Ils affrontent les tourments avec courage et détermination, renforçant ainsi les fondations de leur amour.

Dans cette danse de l'existence, les épouses semblent parfois être les premières à ressentir le frémissement de l'inquiétude. Mais même dans ces moments de turbulence, la solidité du mariage énergisé demeure, telle une falaise résistant aux assauts de la mer. Ils sont un témoignage vivant de la résilience de l'amour et de la force de l'engagement mutuel.

Pour maintenir une relation amoureuse saine et épanouissante, il est essentiel d'accorder une attention constante à la qualité de la communication au sein du couple. En fin de compte, l'amour et la communication sont indissociables, se nourrissant mutuellement pour créer des liens forts et durables.

Dans ce module, nous montrerons comment une communication efficace renforce les relations, favorise la résolution de conflits, et permet l'épanouissement des liens amoureux.

Une lecture attentionnée des pages qui suivent vous révélera les secrets.

CHAPITRE 2 :

LE PLAN DE DIEU POUR LE MARIAGE

Le plan de Dieu pour le mariage, selon les enseignements de la Bible et la tradition chrétienne, repose sur plusieurs principes clés. Voici les aspects principaux de ce plan :

1. Origine Divine

Le mariage est institué par Dieu dès la création. Dans la Genèse, il est dit que Dieu a créé l'homme et la femme et les a unis pour qu'ils deviennent "une seule chair" (Genèse 2:24). Cela montre que le mariage est une institution divine, destinée à être une union sacrée entre un homme et une femme.

Le mariage est une institution divine, établie dès la création du monde. Dans le livre de la Genèse, il est écrit que Dieu a créé l'homme et la femme et les a unis pour qu'ils deviennent "une seule chair" (Genèse 2:24). Ce passage biblique souligne que le mariage est destiné à être une union sacrée et indissoluble entre un homme et une femme. Ce cadre sacré signifie que le mariage, dans son essence pure, est une relation fondée sur l'amour, la confiance, le respect et la dévotion mutuelle.

Détection d'un Mariage Toxique

Cependant, malgré cette fondation divine, tous les mariages ne reflètent pas cet idéal sacré. Un mariage peut devenir toxique lorsque les comportements et les dynamiques au sein du couple deviennent nuisibles à la santé émotionnelle, mentale ou physique des partenaires. Détecter un mariage toxique est crucial pour pouvoir y remédier. Voici quelques signes avant-coureurs :

Communication Dysfonctionnelle : La communication est essentielle dans un mariage sain. Dans un mariage toxique, les échanges peuvent devenir hostiles, critiques, ou inexistantes. Les partenaires peuvent se sentir ignorés, incompris ou dévalués.

Contrôle et Domination : Un mariage toxique peut être caractérisé par une dynamique de pouvoir déséquilibrée, où l'un des partenaires exerce un contrôle excessif sur l'autre, que ce soit par des moyens financiers, émotionnels ou physiques.

Absence de Respect Mutuel : Le manque de respect se manifeste par des insultes, des humiliations ou un mépris constant des besoins et des sentiments de l'autre.

Isolement : Un partenaire toxique peut chercher à isoler l'autre de sa famille, de ses amis ou de tout soutien extérieur, augmentant ainsi sa dépendance émotionnelle et physique.

Comportements Abusifs : L'abus peut être physique, émotionnel, psychologique ou financier. Tout comportement qui cause du tort ou de la peur chez l'autre partenaire est un signe alarmant.

Soigner un Mariage Toxique

Une fois les signes détectés, il est crucial de prendre des mesures pour guérir le mariage, si les deux partenaires sont disposés à travailler ensemble. Voici quelques étapes pour soigner un mariage toxique :

Reconnaître le Problème : La première étape vers la guérison est la reconnaissance des problèmes existants. Les partenaires doivent admettre que leur mariage est en difficulté et qu'ils ont besoin d'aide.

Thérapie de Couple : Consulter un thérapeute peut aider les couples à comprendre les dynamiques toxiques de leur relation et à développer des stratégies pour les surmonter.

Communication Efficace : Apprendre à communiquer de manière ouverte, honnête et respectueuse est essentiel. Les partenaires doivent se sentir libres d'exprimer leurs sentiments et leurs besoins sans crainte de représailles.

Établir des Limites : Définir des limites claires peut aider à protéger les deux partenaires et à instaurer un respect mutuel. Cela inclut de ne pas tolérer les comportements abusifs et de s'engager à un traitement respectueux.

Renforcer l'Estime de Soi : Les partenaires doivent travailler sur leur estime de soi individuellement. Une meilleure estime de soi peut réduire la dépendance émotionnelle et favoriser des relations plus équilibrées.

Recherche de Soutien : S'entourer de personnes de confiance, que ce soit des amis, de la famille ou des groupes de soutien, peut offrir une aide précieuse et des perspectives extérieures.

Conclusion

Le mariage, dans sa conception divine, est une union sacrée destinée à refléter l'amour et le respect mutuels. Cependant, lorsque cette union devient toxique, il est essentiel d'agir rapidement pour restaurer la santé et le bonheur du couple. En reconnaissant les signes d'un mariage toxique et en prenant des mesures concrètes pour y remédier, les couples peuvent espérer retrouver l'harmonie et la paix dans leur relation.

2. Complémentarité

Dieu a créé l'homme et la femme avec des différences complémentaires. Cette complémentarité est essentielle pour le mariage, car elle permet une union harmonieuse où chaque partenaire apporte des qualités uniques et nécessaires.

Complémentarité dans le Mariage : Un Don Divin

Dieu, dans sa sagesse infinie, a créé l'homme et la femme avec des différences intrinsèques qui se complètent merveilleusement. Cette complémentarité ne se limite pas seulement aux aspects physiques, mais s'étend également aux dimensions émotionnelles, psychologiques et spirituelles. En concevant l'humanité de cette manière, Dieu a instauré les bases d'une union conjugale harmonieuse où chaque partenaire peut s'épanouir tout en contribuant au bien-être de l'autre.

Les Aspects Physiques de la Complémentarité

Sur le plan physique, les différences entre l'homme et la femme sont évidentes et signifient plus qu'une simple variation biologique. Ces distinctions permettent une complémentarité naturelle dans le mariage, notamment en ce qui concerne la procréation et l'éducation des enfants. Ensemble, l'homme et la femme peuvent créer une famille, unissant leurs forces pour donner vie et pourvoir aux besoins de leurs enfants.

L'Équilibre Émotionnel et Psychologique

Au-delà des aspects physiques, les hommes et les femmes possèdent des traits émotionnels et psychologiques distincts qui se complètent. Les femmes, souvent perçues comme plus intuitives et empathiques, apportent une sensibilité et une compréhension émotionnelle précieuses au sein du couple. Les hommes, quant à eux, sont souvent vus comme plus rationnels et protecteurs, offrant stabilité et sécurité. Cette dynamique permet un soutien mutuel où les faiblesses de l'un sont équilibrées par les forces de l'autre, créant ainsi une relation équilibrée et résiliente.

La Dimension Spirituelle de la Complémentarité

Sur le plan spirituel, la complémentarité entre l'homme et la femme est une manifestation de la volonté divine. Ensemble, ils reflètent l'image de Dieu d'une

manière plus complète et riche. Dans le mariage, cette dimension spirituelle prend une importance particulière, car elle permet aux partenaires de grandir ensemble dans leur foi et leur relation avec Dieu. Ils se soutiennent mutuellement dans leur quête spirituelle, enrichissant leur union par des valeurs communes et un engagement partagé envers les principes divins.

Une Union Harmonieuse et Épanouissante

La complémentarité dans le mariage est donc essentielle pour atteindre une harmonie véritable. Chaque partenaire apporte des qualités uniques et nécessaires qui enrichissent la relation et permettent une croissance mutuelle. Cette dynamique favorise non seulement le bonheur conjugal, mais aussi une meilleure gestion des défis de la vie quotidienne. En acceptant et en célébrant leurs différences, les partenaires peuvent construire une union solide et épanouissante, capable de résister aux épreuves et de s'épanouir dans l'amour et le respect mutuels.

Conclusion

En somme, la complémentarité entre l'homme et la femme est un don divin qui enrichit le mariage. Elle permet de créer une union harmonieuse où chaque partenaire apporte des qualités essentielles. En valorisant cette complémentarité, les couples peuvent construire une relation forte, équilibrée et épanouissante, qui reflète la beauté de la création divine et l'amour incommensurable de Dieu.

3. Union et Fidélité

Le mariage est conçu pour être une union exclusive et fidèle. Dans le Nouveau Testament, Jésus réaffirme l'importance de cette union en déclarant : "Ainsi, ils ne sont plus deux, mais ils sont une seule chair. Que l'homme donc ne sépare pas

ce que Dieu a uni" (Matthieu 19:6). La fidélité est une pierre angulaire du mariage chrétien.

Le mariage est bien plus qu'un simple contrat légal entre deux personnes ; c'est une union sacrée, destinée à être une source de soutien, de bonheur et de croissance mutuelle. Dans ce livre que vous lisez, cette essence sacrée est mise en lumière, surtout lorsqu'elle est menacée par des comportements toxiques.

Union et Fidélité : Deux piliers indissociables qui définissent l'essence même du mariage. Dans les enseignements du Nouveau Testament, Jésus rappelle avec force l'importance de cette union en déclarant : "Ainsi, ils ne sont plus deux, mais ils sont une seule chair. Que l'homme donc ne sépare pas ce que Dieu a uni" (Matthieu 19:6). Ces paroles résonnent comme un appel à la cohésion, à la fusion de deux êtres en une entité plus grande et plus forte.

La fidélité, en particulier, est une pierre angulaire du mariage chrétien. Elle va bien au-delà de la simple abstention physique avec une personne autre que son conjoint. Elle englobe la loyauté émotionnelle, la confiance inébranlable et l'engagement à nourrir et à protéger la relation dans tous les aspects de la vie quotidienne. La fidélité, dans sa forme la plus pure, reflète la promesse solennelle de rester aux côtés de son partenaire dans les hauts et les bas, dans la santé et la maladie, dans la richesse et la pauvreté.

Dans le contexte d'un mariage toxique, l'union et la fidélité peuvent être mises à rude épreuve. Les comportements toxiques tels que la manipulation, la tromperie et l'abus émotionnel sapent la confiance et compromettent la connexion sacrée qui devrait exister entre les époux. Ce livre explore comment reconnaître ces signes avant-coureurs, comment traiter les blessures émotionnelles et comment restaurer la confiance et l'intégrité dans une relation maritale ébranlée.

Ainsi, comprendre et préserver l'essence de l'union et de la fidélité dans le mariage devient non seulement une quête spirituelle, mais aussi une démarche cruciale pour préserver la santé et le bien-être des deux partenaires.

4. Amour et Sacrifice

L'amour est au cœur du mariage chrétien. L'apôtre Paul, dans sa lettre aux Éphésiens, exhorte les maris à aimer leurs femmes comme le Christ a aimé l'Église et s'est sacrifié pour elle (Éphésiens 5:25). Cet amour doit être inconditionnel et sacrifié, reflétant l'amour de Dieu pour l'humanité.

Dans le monde du mariage, l'amour et le sacrifice sont des piliers fondamentaux, surtout dans le contexte chrétien. L'apôtre Paul, dans sa lettre aux Éphésiens, dépeint avec éloquence la nature sacrée de l'amour conjugal. Il exhorte les maris à aimer leurs femmes de la même manière que le Christ a aimé l'Église, prêt à sacrifier sa propre vie pour elle (Éphésiens 5:25).

Ce commandement divin souligne l'essence même de l'amour chrétien : un amour sans limite, profondément enraciné dans le sacrifice. Pour comprendre ce principe, il est essentiel de saisir la nature de l'amour de Dieu pour l'humanité. Un amour qui transcende les frontières, qui ne dépend pas de la réciprocité mais qui se donne de manière désintéressée.

Dans un mariage sain, cet amour sacrifié devient le fondement même de l'union. C'est un amour qui donne sans attendre en retour, qui se déploie dans les moments de joie et de peine. C'est un amour qui cherche toujours le bien-être de l'autre avant le sien. Cette dynamique d'amour et de sacrifice crée un lien indissoluble, renforçant ainsi la relation conjugale et la rendant résiliente face aux épreuves.

Cependant, dans certains cas, ce noble idéal peut être terni par des dynamiques toxiques. Un mariage toxique est celui où l'amour est étouffé par l'égoïsme, où le

sacrifice devient un fardeau trop lourd à porter. Identifier ces signes de toxicité et les traiter est crucial pour restaurer la santé du mariage. Ce livre explore donc ces thèmes avec profondeur, offrant des outils pratiques pour détecter et guérir les blessures d'un mariage en détresse.

5. Procréation et Éducation des Enfants

Un autre aspect du plan de Dieu pour le mariage est la procréation. Dans la Genèse, Dieu bénit l'homme et la femme et leur dit : "Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre" (Genèse 1:28). Le mariage est donc le cadre idéal pour la naissance et l'éducation des enfants dans un environnement aimant et stable.

Lorsque l'on aborde le thème du mariage, il est impossible de passer sous silence l'importance cruciale de la procréation et de l'éducation des enfants. Ces deux dimensions sont au cœur du dessein divin pour l'institution du mariage. Comme il est écrit dans la Genèse, Dieu a béni l'homme et la femme en leur enjoignant : "Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre" (Genèse 1:28). Ainsi, le mariage devient bien plus qu'une simple union entre deux individus ; il devient le terreau fertile où s'épanouissent la naissance et l'éducation des générations futures.

La procréation est un acte de co-crédation avec Dieu, une manifestation de l'amour et de la confiance mutuelle entre les conjoints. C'est un privilège et une responsabilité sacrée qui donne un sens profond à l'union maritale. Dans ce processus, chaque enfant est un don précieux, une expression unique de l'amour divin et de la continuité de la vie.

De même, l'éducation des enfants trouve son fondement le plus solide au sein du foyer conjugal. C'est dans cet environnement aimant et stable que les enfants reçoivent les bases essentielles pour devenir des adultes équilibrés et responsables. Les parents, en tant que premiers éducateurs, ont la mission sacrée

de guider, d'enseigner et de modeler leurs enfants, les préparant ainsi à affronter les défis du monde avec sagesse et discernement.

Dans un mariage sain, la procréation et l'éducation des enfants sont vécues comme des joyaux précieux, enrichissant la vie conjugale et lui conférant une profondeur et un sens inestimables. Cependant, il est essentiel de reconnaître que dans certains cas, cette dimension du mariage peut être compromise par des dynamiques toxiques. Dans de telles situations, il est crucial de reconnaître les signes, de rechercher de l'aide et de guérir les blessures, afin de restaurer la santé et l'équilibre dans la famille.

6. Soutien Mutuel

Le mariage est également conçu pour être une relation de soutien mutuel. Les époux sont appelés à s'entraider, à se réconforter et à se soutenir dans toutes les épreuves de la vie. Cela est souligné dans le livre de l'Ecclésiaste : "Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils ont un bon salaire de leur travail. Car s'ils tombent, l'un relève son compagnon" (Ecclésiaste 4:9-10).

Absolument, le soutien mutuel est souvent considéré comme l'un des piliers fondamentaux du mariage. Cette idée transcende les frontières culturelles et religieuses, étant reconnue dans de nombreuses traditions à travers le monde. La citation de l'Ecclésiaste que je viens de mentionner illustre bien cette notion de soutien mutuel : lorsque deux personnes s'engagent à être là l'une pour l'autre, elles peuvent surmonter les défis de la vie ensemble plus facilement que si elles étaient seules. Ce type de partenariat solide et de soutien émotionnel peut renforcer la relation et aider les époux à prospérer individuellement et en tant que couple.

7. Reflet de l'Alliance Divine

Le mariage chrétien est souvent vu comme un reflet de l'alliance entre Dieu et son peuple. Cette alliance est basée sur l'amour, la fidélité et l'engagement. De même, le mariage est une alliance sacrée où les époux s'engagent devant Dieu à s'aimer et à se soutenir mutuellement pour la vie.

Le mariage chrétien est souvent vu comme un reflet de l'alliance entre Dieu et son peuple. Cette alliance est basée sur l'amour, la fidélité et l'engagement. De même, le mariage est une alliance sacrée où les époux s'engagent devant Dieu à s'aimer et à se soutenir mutuellement pour la vie. Cependant, tout comme dans toute relation humaine, des difficultés peuvent survenir, et parfois, ces difficultés peuvent prendre des formes toxiques qui sapent la fondation même de cette alliance sacrée.

Comprendre l'Alliance Divine

Dans la tradition chrétienne, le mariage est plus qu'une simple union civile ou une cérémonie religieuse. Il est considéré comme une union spirituelle qui reflète l'alliance éternelle de Dieu avec son peuple. Cette perspective donne au mariage une dimension sacrée et une importance capitale. Chaque partenaire est appelé à aimer et à honorer l'autre, imitant ainsi l'amour inconditionnel que Dieu manifeste envers l'humanité.

Cette alliance est basée sur trois piliers principaux :

L'Amour : Un amour désintéressé, patient et généreux, qui ne cherche pas son propre intérêt mais le bien-être de l'autre.

La Fidélité : Une fidélité qui dépasse les simples actes de loyauté pour inclure la fidélité émotionnelle et spirituelle.

L'Engagement : Un engagement à persévérer ensemble à travers les épreuves et les défis, en s'appuyant sur la foi et la prière pour surmonter les obstacles.

Détecter les Signes de Toxicité dans le Mariage

Il est essentiel de reconnaître les signes précurseurs de la toxicité dans un mariage pour pouvoir intervenir à temps. Un mariage peut devenir toxique de plusieurs façons, notamment à travers des comportements abusifs, manipulateurs ou irrespectueux. Voici quelques signes à surveiller :

Communication Négative : Les échanges constants de paroles blessantes, les critiques destructrices et le manque de respect.

Contrôle et Manipulation : Un partenaire qui cherche à contrôler les moindres aspects de la vie de l'autre, exerçant une domination émotionnelle ou financière.

Manque de Soutien : L'absence de soutien émotionnel, de compassion et de compréhension, créant un sentiment d'isolement.

Comportements Abusifs : Tout acte de violence physique, émotionnelle ou psychologique.

Soigner un Mariage Toxique

La guérison d'un mariage toxique nécessite du temps, de la patience et souvent l'aide de ressources extérieures comme des conseillers matrimoniaux ou des leaders spirituels. Voici quelques étapes clés pour entamer ce processus de guérison :

Reconnaître le Problème : La première étape est la reconnaissance honnête des problèmes présents. Il est crucial que les deux partenaires admettent l'existence de la toxicité.

Chercher de l'Aide : Ne pas hésiter à faire appel à un conseiller matrimonial chrétien, un pasteur ou un thérapeute spécialisé. Ces professionnels peuvent offrir des perspectives et des outils pour la guérison.

Réapprendre à Communiquer : Établir une communication ouverte, honnête et respectueuse est vital. Apprendre des techniques de communication non violente peut aider à restaurer un dialogue constructif.

Pardonner et Reconstruire : Le pardon est une composante essentielle du processus de guérison. Il permet de libérer les rancunes et de reconstruire la confiance.

Renouveler l'Engagement : Réaffirmer son engagement envers l'autre et travailler ensemble à reconstruire les bases de la relation en s'appuyant sur les principes bibliques d'amour et de fidélité.

Conclusion

Un mariage, en tant que reflet de l'alliance divine, est un voyage sacré qui mérite d'être chéri et protégé. En détectant les signes de toxicité et en prenant des mesures proactives pour les soigner, les couples peuvent surmonter les défis et renforcer leur union. Le chemin peut être difficile, mais avec l'amour, la foi et l'engagement, il est possible de transformer un mariage toxique en une relation saine et épanouissante qui honore Dieu et les partenaires.

En résumé, le plan de Dieu pour le mariage est une union sacrée et aimante entre un homme et une femme, basée sur la fidélité, la complémentarité, le soutien mutuel et l'ouverture à la vie. Ce plan vise à créer un cadre stable et aimant pour la croissance spirituelle et la procréation, tout en reflétant l'amour et l'alliance de Dieu avec son peuple.

CHAPITRE 3 :

LES PROBLEMES DU MARIAGE

Le mariage, bien qu'étant une institution vénérée et un objectif de vie pour beaucoup, peut être confronté à divers problèmes qui peuvent affecter la santé et la longévité de la relation. Voici quelques-uns des problèmes communs que les couples peuvent rencontrer dans un mariage :

1. Communication Déficiente

Une communication claire et ouverte est essentielle dans un mariage. Les malentendus, les non-dits et l'incapacité à exprimer ses besoins et sentiments peuvent conduire à des frustrations et des conflits.

Les problèmes du mariage peuvent souvent trouver leur source dans une communication déficiente entre les conjoints. Une communication claire et ouverte est l'un des piliers fondamentaux de toute relation durable. Lorsque cette communication fait défaut, les malentendus se multiplient, les non-dits s'accumulent et l'incapacité à exprimer ses besoins et ses sentiments devient monnaie courante.

Imaginez un couple qui évite de parler de sujets importants, comme les finances, la vie sexuelle ou les attentes mutuelles. Les frustrations s'installent progressivement, nourries par le silence et l'ignorance. Les besoins non exprimés se transforment en ressentiments, tandis que les sentiments refoulés éclatent parfois sous forme de disputes explosives.

Sans une communication ouverte et honnête, les conjoints peuvent se sentir incompris, négligés ou même rejetés. Ils peuvent développer des comportements passifs-agressifs pour exprimer leur mécontentement, ce qui aggrave encore davantage la situation. Parfois, des problèmes mineurs non résolus peuvent s'accumuler et prendre des proportions démesurées, menaçant ainsi la stabilité de la relation.

La communication déficiente peut également conduire à une perte de connexion émotionnelle entre les partenaires. Lorsque les sentiments ne sont pas partagés ou exprimés, le lien qui unit le couple peut s'affaiblir, laissant place à la solitude et à l'isolement affectif.

Pour éviter ces écueils, il est essentiel que les conjoints apprennent à communiquer de manière efficace et bienveillante. Cela implique d'apprendre à écouter activement, à exprimer ses besoins et ses émotions de manière respectueuse, et à rechercher des solutions ensemble plutôt que de s'enfermer dans des positions défensives. La communication est un processus continu qui nécessite de la pratique et de l'engagement, mais les bénéfices d'une relation basée sur une communication ouverte et honnête valent largement l'investissement.

2. Problèmes Financiers

L'argent est une source fréquente de tension dans un mariage. Des désaccords sur les dépenses, les dettes, les habitudes d'épargne et les priorités financières peuvent mettre à rude épreuve une relation.

Les problèmes financiers peuvent se transformer en un véritable champ de bataille dans la vie conjugale. L'argent, souvent perçu comme le nerf de la guerre, peut rapidement se muer en source de tension entre deux personnes unies par les liens du mariage. Les divergences quant aux dépenses, les montagnes de dettes qui s'accumulent, les habitudes d'épargne divergentes et les priorités financières souvent discordantes ne font qu'accentuer les fissures déjà présentes au sein du couple.

Les désaccords sur la manière de gérer les finances peuvent être particulièrement déstabilisants. D'un côté, il y a ceux qui préfèrent la prudence,

épargnant chaque centime pour l'avenir, tandis que de l'autre, il y a ceux qui adoptent une approche plus laxiste, dépensant sans trop réfléchir aux conséquences à long terme. Ces différences de vision peuvent rapidement générer des conflits, exacerbés par le stress financier et les pressions de la vie quotidienne.

La pression exercée par les dettes peut également être écrasante. Que ce soit des prêts étudiants, des crédits à la consommation ou des hypothèques, le fardeau financier peut peser lourd sur les épaules des conjoints, alimentant le stress et les frictions au sein du foyer. Les décisions concernant la répartition des ressources, les choix de dépenses et les sacrifices nécessaires pour rembourser les dettes deviennent des sujets de débat constants, minant la stabilité émotionnelle du couple.

Pourtant, au-delà des défis, les difficultés financières peuvent également offrir une opportunité de croissance et de renforcement de la relation. En travaillant ensemble pour surmonter les obstacles financiers, les couples peuvent renforcer leur communication, leur collaboration et leur solidarité. Apprendre à compromettre, à établir des objectifs financiers communs et à soutenir mutuellement dans les moments difficiles peuvent non seulement améliorer la santé financière du couple, mais également approfondir leur lien émotionnel.

En fin de compte, les problèmes financiers dans un mariage ne sont pas une fatalité. Avec patience, compréhension et engagement mutuel, les couples peuvent surmonter ces défis et construire un avenir financier solide tout en renforçant leur relation.

3. Infidélité

La trahison de la confiance par l'infidélité, qu'elle soit physique ou émotionnelle, peut être dévastatrice pour un mariage. La reconstruction de la confiance est un processus long et difficile.

L'infidélité, ce sombre nuage qui s'invite parfois dans l'azur immaculé du mariage, porte en son sein la trahison la plus intime : celle de la confiance. Qu'elle prenne la forme d'une liaison physique enflammée ou qu'elle s'exprime à travers des échanges émotionnels clandestins, elle ébranle les fondements mêmes de l'union conjugale. Les cicatrices laissées par cette transgression sont souvent profondes, laissant dans leur sillage un mélange complexe de douleur, de colère et de désillusion.

Dans le sillage de l'infidélité, la route vers la reconstruction de la confiance est pavée d'embûches. C'est un parcours tortueux, où chaque pas semble être un effort surhumain. La confiance, jadis solide comme un roc, s'effrite sous le poids des mensonges et des tromperies. La douleur de la trahison empoisonne chaque interaction, transformant chaque regard, chaque mot, en une énigme à décrypter.

Pourtant, dans l'obscurité de cette épreuve, il existe un mince rayon d'espoir. La reconstruction de la confiance, bien que difficile, est possible. Cela demande du temps, de la patience et un engagement inébranlable à réparer ce qui a été brisé. Cela exige une transparence totale, une volonté sincère de comprendre et de guérir les blessures infligées. Cela nécessite aussi un profond examen de soi, une exploration des failles qui ont conduit à cette trahison, et un engagement ferme à les surmonter.

Parfois, à travers ce processus de reconstruction, émerge une relation renouvelée, plus forte et plus authentique que jamais. Mais il est important de reconnaître que la confiance perdue ne peut être restaurée du jour au lendemain. C'est un voyage long et ardu, marqué par des hauts et des bas, des moments de découragement et de résilience. Pour certains couples, malheureusement, l'infidélité reste une blessure trop profonde, irréparable, et le chemin vers la réconciliation demeure insaisissable.

Dans tous les cas, l'infidélité laisse une empreinte indélébile sur le tissu même du mariage. Elle nous rappelle la fragilité de la confiance, mais aussi sa valeur inestimable. Elle nous invite à cultiver la transparence, la communication et le respect mutuel, comme des remparts contre les tempêtes qui menacent notre lien le plus précieux. Et, surtout, elle nous rappelle que même au cœur de la trahison, il existe toujours la possibilité d'une résilience, d'une guérison, et peut-être même, d'une transformation.

4. Stress et Pressions Extérieures

Les pressions externes, telles que les problèmes professionnels, familiaux ou de santé, peuvent impacter négativement la dynamique du couple. Le stress prolongé peut diminuer la capacité des partenaires à se soutenir mutuellement.

Les pressions externes peuvent considérablement affecter la dynamique d'un couple. Ces pressions peuvent provenir de diverses sources telles que des problèmes professionnels, familiaux, ou de santé. Chacune de ces sources peut imposer un fardeau émotionnel et mental qui, si non géré correctement, peut mener à une détérioration de la relation entre les partenaires.

Problèmes Professionnels

Les défis au travail, comme des horaires exigeants, des conflits avec des collègues ou des supérieurs, ou encore l'insécurité de l'emploi, peuvent générer un stress considérable. Ce stress peut se traduire par une irritabilité accrue, une fatigue constante et un manque de temps de qualité passé avec son partenaire. Lorsqu'une personne est submergée par ses obligations professionnelles, elle peut involontairement négliger les besoins émotionnels de son partenaire, créant ainsi une distance au sein du couple.

Pressions Familiales

Les responsabilités familiales, qu'il s'agisse de prendre soin des enfants, de s'occuper de parents âgés, ou de gérer des conflits familiaux, peuvent également être une source de stress intense. Ces responsabilités peuvent accaparer une grande partie du temps et de l'énergie des partenaires, réduisant ainsi leur capacité à se concentrer sur leur relation de couple. De plus, les divergences d'opinions sur la manière de gérer ces responsabilités peuvent entraîner des disputes et une tension accrue.

Problèmes de Santé

Les problèmes de santé, qu'ils soient personnels ou touchant un proche, peuvent créer une pression énorme. Les maladies chroniques, les problèmes de santé mentale, ou les besoins de soins de longue durée nécessitent souvent des ajustements significatifs dans la vie quotidienne. Les partenaires peuvent se retrouver à jongler entre les soins médicaux, les contraintes financières et le soutien émotionnel, ce qui peut éroder leur patience et leur tolérance mutuelle.

Impact du Stress Prolongé

Le stress prolongé peut avoir des effets délétères sur la capacité des partenaires à se soutenir mutuellement. Lorsque le stress s'installe durablement, il peut engendrer une baisse de la communication, un manque de compréhension et de compassion, et une diminution de l'intimité émotionnelle et physique. Les partenaires, épuisés par le stress, peuvent se sentir dépassés et moins disponibles pour offrir le soutien dont l'autre a besoin.

De plus, le stress prolongé peut amplifier les tensions existantes et créer de nouveaux conflits. Les petites irritations peuvent se transformer en disputes majeures, et les problèmes non résolus peuvent s'accumuler, rendant la résolution de conflits plus difficile. Sans une gestion adéquate du stress et des pressions externes, la relation peut progressivement se détériorer, menant à une rupture potentielle.

5. Problèmes Intimes

Les problèmes liés à l'intimité, qu'ils soient physiques ou émotionnels, peuvent entraîner un sentiment de déconnexion et d'insatisfaction dans le mariage. Cela peut inclure des différences de libido, des problèmes de santé sexuelle ou des barrières émotionnelles.

Les problèmes liés à l'intimité, qu'ils soient physiques ou émotionnels, peuvent entraîner un sentiment de déconnexion et d'insatisfaction dans le mariage. Ces difficultés, souvent complexes et multifacettes, peuvent affecter profondément la dynamique d'un couple et la qualité de la relation.

Différences de Libido

Une des causes fréquentes de tensions intimes dans un couple est la différence de libido. Lorsque les partenaires n'ont pas le même appétit sexuel, cela peut provoquer des frustrations et des sentiments de rejet ou d'incompréhension. Le partenaire ayant une libido plus élevée peut se sentir délaissé ou non désiré, tandis que celui ayant une libido plus basse peut se sentir pressé ou coupable de ne pas pouvoir répondre aux attentes de l'autre. Ce déséquilibre nécessite souvent une communication ouverte et honnête, ainsi que la recherche de compromis pour maintenir l'harmonie et la satisfaction dans le couple.

Problèmes de Santé Sexuelle

Les problèmes de santé sexuelle, tels que la dysfonction érectile, le vaginisme, la sécheresse vaginale ou les infections sexuellement transmissibles, peuvent également perturber l'intimité d'un couple. Ces conditions peuvent causer de la douleur, de l'embarras ou de l'anxiété, rendant les relations sexuelles difficiles ou impossibles. Il est crucial que les partenaires abordent ces problèmes avec compassion et soutien, et qu'ils n'hésitent pas à consulter des professionnels de santé spécialisés pour obtenir des traitements adaptés. La gestion de ces

problèmes de santé peut non seulement améliorer la qualité de la vie sexuelle, mais aussi renforcer la complicité et la confiance entre les partenaires.

Barrières Émotionnelles

Les barrières émotionnelles sont une autre source majeure de problèmes d'intimité. Les traumatismes passés, les conflits non résolus, le stress, l'anxiété ou la dépression peuvent tous entraver la capacité d'un individu à s'ouvrir et à se connecter émotionnellement avec son partenaire. Ces barrières peuvent mener à un sentiment de solitude et de désaffection, même au sein d'une relation stable. Il est essentiel de reconnaître et de traiter ces problèmes émotionnels, parfois avec l'aide de thérapie de couple ou individuelle, afin de restaurer une connexion émotionnelle saine et épanouissante.

Communication et Soutien

La clé pour surmonter les problèmes d'intimité réside souvent dans une communication claire et empathique. Les partenaires doivent se sentir en sécurité pour exprimer leurs besoins, leurs peurs et leurs désirs sans jugement. Le soutien mutuel est crucial pour naviguer à travers les défis intimes, qu'ils soient d'ordre physique ou émotionnel. En travaillant ensemble et en cherchant des solutions constructives, les couples peuvent renforcer leur lien et retrouver un sentiment d'harmonie et de satisfaction dans leur relation.

En résumé, les problèmes d'intimité, bien que potentiellement perturbateurs, ne sont pas insurmontables. Avec de la compréhension, de la communication et de l'engagement, les couples peuvent surmonter ces obstacles et construire une relation plus forte et plus épanouissante.

6. Différences de Valeurs et d'Objectifs

Des divergences dans les valeurs fondamentales, les croyances et les objectifs de vie peuvent causer des frictions importantes. Les couples peuvent se retrouver en désaccord sur des sujets tels que l'éducation des enfants, la religion, ou le mode de vie.

Les différences de valeurs et d'objectifs peuvent en effet être une source majeure de conflits au sein des couples. Voici quelques exemples et explications des domaines où ces divergences peuvent se manifester :

Éducation des enfants

Méthodes d'éducation : Un parent peut privilégier une approche plus stricte et structurée, tandis que l'autre préfère une éducation plus permissive et flexible.

Valeurs et croyances à transmettre : Les parents peuvent avoir des visions différentes sur les valeurs à inculquer, comme l'importance de l'indépendance versus l'obéissance, ou des perspectives divergentes sur des sujets comme le genre et la sexualité.

Religion

Pratiques religieuses : Les couples de confessions différentes peuvent avoir des difficultés à décider quelles pratiques religieuses suivre, comment célébrer les fêtes religieuses, et quelle religion transmettre à leurs enfants.

Valeurs morales : Les croyances religieuses influencent souvent les valeurs morales, et des différences à ce niveau peuvent affecter la prise de décisions éthiques et morales au quotidien.

Mode de vie

Style de vie : Les préférences en matière de vie urbaine versus rurale, de rythme de vie (calme vs actif), et de loisirs peuvent varier considérablement.

Gestion financière : Les attitudes vis-à-vis de l'argent, comme la propension à épargner versus dépenser, peuvent entraîner des tensions.

Objectifs professionnels et personnels

Carrières et ambitions : Les divergences dans les priorités professionnelles peuvent entraîner des conflits, surtout si l'un des partenaires souhaite déménager pour sa carrière tandis que l'autre préfère la stabilité.

Objectifs de vie : Des désaccords peuvent surgir concernant des objectifs à long terme, comme le nombre d'enfants à avoir, l'achat d'une maison, ou les plans de retraite.

7. Manque de Temps Ensemble

Les emplois du temps chargés et les responsabilités multiples peuvent réduire le temps de qualité passé ensemble. Le manque de moments partagés peut affaiblir le lien conjugal.

Dans notre société moderne, les emplois du temps chargés et les responsabilités multiples sont devenus la norme. Que ce soit les exigences professionnelles, les engagements sociaux ou les tâches domestiques, les couples se retrouvent souvent à jongler avec une multitude d'obligations. Cette situation laisse peu de place aux moments de qualité partagés, essentiels pour entretenir et renforcer le lien conjugal.

Le travail, en particulier, occupe une grande partie de la journée. Les heures supplémentaires, les déplacements professionnels, et les longues journées de travail peuvent laisser peu d'énergie et de temps pour se consacrer à l'autre. De plus, avec l'avènement du télétravail, la frontière entre vie professionnelle et vie

personnelle devient floue, ce qui peut encore accentuer le manque de temps passé ensemble.

Les responsabilités familiales, telles que l'éducation des enfants, les soins aux parents âgés, et les tâches ménagères, ajoutent une couche supplémentaire de contraintes. Chaque membre du couple peut se retrouver à gérer ces responsabilités de manière individuelle, réduisant ainsi les occasions de se retrouver en tant que partenaires. Les moments de détente en commun deviennent rares et souvent sacrifiés au profit d'autres priorités.

Cette diminution des moments partagés peut avoir des conséquences profondes sur la relation de couple. Le manque de communication et de complicité peut entraîner un éloignement émotionnel. Les petites attentions quotidiennes, les discussions intimes et les activités communes sont des éléments clés qui nourrissent le lien conjugal. Sans ces moments, les partenaires peuvent se sentir négligés ou incompris, ce qui peut créer des tensions et des frustrations.

De plus, l'absence de temps de qualité ensemble peut mener à une diminution de la satisfaction relationnelle. Les couples peuvent commencer à ressentir un manque de soutien et de connexion, ce qui peut éroder progressivement la solidité de leur relation. Le sentiment de ne plus être une priorité pour l'autre peut susciter des ressentiments et fragiliser le couple.

Il est donc crucial de reconnaître l'importance du temps passé ensemble et de trouver des moyens de le préserver malgré les contraintes. Planifier des moments dédiés à deux, même s'ils sont courts, peut faire une grande différence. Que ce soit un dîner hebdomadaire, une promenade en soirée, ou un simple moment de discussion avant de dormir, ces instants permettent de se reconnecter et de renforcer la complicité.

En somme, dans un monde où les emplois du temps surchargés et les responsabilités multiples sont omniprésents, il est essentiel de faire de la relation

de couple une priorité. Le manque de temps ensemble peut affaiblir le lien conjugal, mais avec une volonté commune et des efforts concertés, il est possible de préserver et de nourrir cette connexion précieuse.

8. Routines et Ennui

La routine et l'ennui peuvent s'installer, menant à un sentiment de stagnation dans la relation. L'absence de nouveautés et d'activités excitantes peut diminuer la satisfaction et l'engagement.

La routine et l'ennui sont des phénomènes courants qui peuvent s'installer insidieusement dans une relation, menant à un sentiment de stagnation et de monotonie. Ce sentiment de répétition constante des mêmes activités et des mêmes interactions peut éroder progressivement la satisfaction et l'engagement des partenaires.

Impact de la Routine

Lorsque la routine s'installe, les moments de surprise et de spontanéité, souvent présents au début d'une relation, tendent à disparaître. Les partenaires peuvent tomber dans des schémas prévisibles où chaque journée ressemble à la précédente. Par exemple, des rituels quotidiens comme regarder la télévision après le dîner ou avoir des conversations répétitives peuvent devenir la norme. Cette prévisibilité, bien qu'elle puisse offrir un certain confort et une sécurité, peut également engendrer un sentiment de lassitude.

Conséquences de l'Ennui

L'ennui, qui découle de cette routine répétitive, peut avoir des conséquences néfastes sur la relation. Il peut diminuer l'intensité émotionnelle entre les partenaires, rendant les interactions moins vivantes et moins engageantes.

L'ennui peut également mener à une diminution de la communication authentique, les partenaires n'ayant plus grand-chose de nouveau à partager ou à découvrir l'un sur l'autre. En fin de compte, ce manque de stimulation peut réduire la satisfaction globale dans la relation, poussant parfois les individus à chercher de la nouveauté et de l'excitation ailleurs.

9. Gestion des Conflits

Une mauvaise gestion des conflits, où les disputes sont fréquentes et non résolues, peut causer une accumulation de ressentiment. Les conflits constants peuvent éroder la fondation même du mariage.

Le mariage, bien qu'étant une union sacrée et souvent source de bonheur et de soutien mutuel, peut également être le théâtre de nombreux défis et problèmes. Parmi les problèmes les plus courants, la gestion des conflits occupe une place centrale. Une mauvaise gestion des conflits peut sérieusement compromettre la santé d'une relation matrimoniale.

Gestion des Conflits

La gestion des conflits dans un mariage est un art délicat qui nécessite compréhension, communication et compromis. Lorsque ces éléments font défaut, les disputes peuvent devenir fréquentes et rester non résolues, ce qui entraîne une accumulation de ressentiment entre les partenaires.

Les conflits constants, s'ils ne sont pas abordés de manière constructive, peuvent éroder la fondation même du mariage. Une dispute peut surgir pour des raisons variées : différences de personnalités, désaccords sur les finances, divergences sur l'éducation des enfants, ou encore des attentes non satisfaites. Lorsque ces conflits ne sont pas gérés adéquatement, ils peuvent créer une atmosphère de tension et de méfiance.

L'accumulation de ressentiment est particulièrement dangereuse car elle peut mener à un cycle de négativité. Les partenaires commencent à se percevoir mutuellement de manière de plus en plus critique, ce qui peut affecter leur communication et leur intimité. Le manque de communication ouverte et honnête exacerbe souvent les problèmes existants, car les besoins et les désirs de chacun ne sont pas exprimés clairement. Au lieu de trouver des solutions, chaque partenaire peut se replier sur lui-même, nourrissant des sentiments de frustration et de solitude.

Pour prévenir cette érosion, il est essentiel d'adopter des stratégies efficaces de gestion des conflits. Cela inclut l'écoute active, où chaque partenaire prend le temps de vraiment écouter et comprendre le point de vue de l'autre sans interruption ni jugement. Il est aussi crucial de chercher des compromis et de faire preuve de flexibilité, reconnaissant que chaque partenaire a ses propres besoins et préoccupations légitimes.

Le recours à des médiateurs externes, tels que des conseillers conjugaux, peut également être bénéfique. Ces professionnels peuvent fournir un cadre neutre et des techniques de communication pour aider les couples à résoudre leurs différends de manière saine et constructive. Enfin, l'apprentissage et la pratique de la gestion du stress peuvent aider les partenaires à aborder les conflits avec une attitude plus calme et rationnelle.

En conclusion, la gestion des conflits est un élément clé pour la durabilité et la santé d'un mariage. En s'engageant à résoudre les différends de manière respectueuse et constructive, les couples peuvent non seulement prévenir l'accumulation de ressentiment, mais aussi renforcer leur relation, transformant les défis en opportunités de croissance commune.

10. Attentes Non Réalistes

Entrer dans le mariage avec des attentes irréalistes concernant l'autre personne ou la relation elle-même peut conduire à des déceptions. Les attentes excessivement élevées peuvent être une source de frustration et de désillusion.

Le mariage, souvent perçu comme l'apogée de la romance et de l'engagement amoureux, peut néanmoins être source de divers problèmes. Parmi ces problèmes, les attentes non réalistes jouent un rôle particulièrement significatif.

Attentes Non Réalistes

Entrer dans le mariage avec des attentes irréalistes concernant l'autre personne ou la relation elle-même peut conduire à des déceptions. Cela se produit lorsque l'on a une vision idéalisée du partenaire ou de la vie conjugale, influencée par des films, des livres, ou des récits romantiques.

Les Sources des Attentes Non Réalistes

Médias et Culture Populaire: Les films, les séries télévisées, et les romans présentent souvent une image idéalisée de l'amour et du mariage. Ces représentations tendent à minimiser les conflits et les défis, mettant en avant des relations presque parfaites où les problèmes se résolvent facilement. Cette image peut fausser les attentes des couples, les faisant croire que leur relation devrait toujours être harmonieuse et passionnée.

Expériences Familiales: Les expériences et les modèles observés dans la famille d'origine jouent également un rôle crucial. Par exemple, avoir des parents qui ont réussi à maintenir une relation apparemment parfaite peut mettre une pression sur les jeunes mariés à atteindre les mêmes standards. À l'inverse, des antécédents familiaux marqués par des conflits peuvent engendrer une peur des problèmes relationnels, et une aspiration à un mariage sans heurts.

Conseils Bien-Intentionnés: Les conseils de proches ou d'amis peuvent parfois instaurer des attentes irréalistes. Des phrases comme "vous ne devriez jamais vous disputer" ou "l'amour vrai surmonte tous les obstacles" peuvent mettre la barre très haut, créant une pression supplémentaire sur le couple pour qu'il évite toute forme de conflit ou de désaccord.

Conséquences des Attentes Non Réalistes

Les attentes excessivement élevées peuvent être une source de frustration et de désillusion. Lorsque la réalité ne correspond pas à l'image idéalisée, cela peut entraîner plusieurs réactions négatives :

Frustration: La confrontation à la réalité quotidienne, avec ses imperfections et ses défis, peut provoquer une frustration. Cette frustration peut s'amplifier lorsque les attentes ne sont pas discutées ou ajustées en couple, conduisant à une accumulation de ressentiments.

Désillusion: La désillusion survient lorsque le partenaire ou la relation ne répond pas aux idéaux préétablis. Cette désillusion peut affecter la satisfaction conjugale et mener à un sentiment de découragement vis-à-vis de la relation.

Communication et Conflits: Des attentes irréalistes peuvent également nuire à la communication. Les couples peuvent éviter de discuter de leurs déceptions par peur de conflits, ce qui peut exacerber les problèmes sous-jacents. À long terme, cela peut mener à des conflits plus sérieux et à une érosion de la confiance et de l'intimité dans le mariage.

CHAPITRE 4 :

LES SOLUTIONS AUX PROBLEMES D'UN MARIAGE TOXIQUE

1. Communication Déficiente

La communication est l'un des piliers fondamentaux d'une relation de mariage solide et épanouissante. Cependant, de nombreux couples rencontrent des difficultés dans ce domaine, ce qui peut entraîner des malentendus, des conflits et un éloignement émotionnel. Pour surmonter ces obstacles, il est essentiel de mettre en place des stratégies efficaces visant à améliorer la qualité des échanges entre partenaires. Voici quelques solutions pour traiter le problème de la communication déficiente dans le mariage :

Écoute Active

L'écoute active est une compétence cruciale pour une bonne communication. Elle consiste à écouter son partenaire avec attention et empathie, sans interrompre ni juger. Cela implique de poser des questions clarificatrices, de reformuler les propos pour s'assurer de bien comprendre et de montrer de l'intérêt par des gestes et des expressions faciales appropriées. Par exemple, au lieu de simplement entendre les mots de votre partenaire, essayez de comprendre le sentiment et l'intention derrière ces mots.

Expression Claire et Honnête

Il est important d'exprimer ses pensées et ses sentiments de manière claire et honnête. Utiliser des déclarations en "je" au lieu de "tu" peut aider à éviter de blâmer l'autre et à parler de ses propres émotions et besoins. Par exemple, dire "Je me sens triste quand..." au lieu de "Tu me rends triste quand...". Cette approche favorise une communication ouverte et respectueuse.

Établissement de Règles de Communication

Les couples peuvent bénéficier de l'établissement de règles de communication pour gérer les conflits de manière constructive. Par exemple, convenir de ne pas crier, d'éviter les accusations et de donner à chacun un temps de parole équitable

peut aider à maintenir un dialogue respectueux et productif. Il peut aussi être utile de fixer des moments réguliers pour discuter de sujets importants, loin des distractions de la vie quotidienne.

Temps de Qualité Ensemble

Passer du temps de qualité ensemble permet de renforcer les liens et de faciliter la communication. Cela peut inclure des activités communes, des sorties ou simplement des moments de détente à deux. En étant présents l'un pour l'autre et en partageant des expériences positives, les couples peuvent améliorer leur connexion émotionnelle et leur compréhension mutuelle.

Thérapie de Couple

Lorsque les problèmes de communication sont profondément enracinés, il peut être bénéfique de consulter un thérapeute de couple. Un professionnel peut aider à identifier les schémas de communication dysfonctionnels et à développer des techniques pour les surmonter. La thérapie offre un espace neutre où les deux partenaires peuvent s'exprimer librement et recevoir des conseils objectifs.

Formation et Ateliers

Participer à des formations ou à des ateliers sur la communication peut également être très utile. Ces programmes offrent des outils pratiques et des exercices pour améliorer les compétences en communication. Ils permettent aux couples d'apprendre et de pratiquer des techniques telles que la gestion des conflits, l'écoute empathique et l'expression émotionnelle.

Pratique de la Pleine Conscience

La pleine conscience, ou mindfulness, peut jouer un rôle important dans l'amélioration de la communication. En pratiquant la pleine conscience, les individus apprennent à être plus présents dans l'instant et à gérer leurs émotions

de manière plus efficace. Cela peut aider à réduire les réactions impulsives et à favoriser des échanges plus calmes et réfléchis.

En mettant en œuvre ces solutions, les couples peuvent surmonter les défis liés à une communication déficiente et construire une relation plus harmonieuse et satisfaisante. La clé est de s'engager dans un effort continu pour améliorer la qualité de leurs échanges et de renforcer leur connexion émotionnelle.

Solution Biblique :

La communication est l'un des piliers fondamentaux d'un mariage sain. Lorsqu'il y a une communication déficiente, cela peut entraîner des malentendus, des frustrations et des conflits non résolus. Voici quelques solutions bibliques pour améliorer la communication dans le mariage :

Écouter activement

La Bible met en avant l'importance d'écouter attentivement les autres. Jacques 1:19 dit :

"Que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère."

Cette recommandation suggère que pour une bonne communication, il est crucial d'écouter activement son conjoint avant de répondre. Cela permet de comprendre pleinement le point de vue de l'autre.

Parler avec amour et vérité

Éphésiens 4:15 encourage à dire la vérité avec amour :

"Mais en disant la vérité avec amour, nous croîtons à tous égards en celui qui est le chef, Christ."

Lorsque vous abordez des sujets difficiles ou des conflits, il est essentiel de le faire avec amour et non avec colère ou mépris. Cela crée un environnement de respect et de compréhension.

Utiliser des mots édifiants

Les paroles ont un grand pouvoir, elles peuvent soit construire, soit détruire. Proverbes 15:1 dit :

"Une réponse douce calme la fureur, Mais une parole dure excite la colère."

Choisissez des mots qui encouragent et édifient votre conjoint plutôt que des mots qui blessent ou rabaissent.

Prier ensemble

Prier ensemble peut renforcer le lien marital et aider à surmonter les difficultés de communication. Matthieu 18:20 dit :

"Car là où deux ou trois sont assemblés en mon nom, je suis au milieu d'eux."

La prière commune invite la présence de Dieu dans votre relation, ce qui peut apporter paix et compréhension.

Pardonner et demander pardon

Les conflits sont inévitables dans tout mariage, mais savoir pardonner et demander pardon est crucial. Colossiens 3:13 conseille :

"Supportez-vous les uns les autres, et, si l'un a sujet de se plaindre de l'autre, pardonnez-vous réciproquement. De même que Christ vous a pardonnés, pardonnez-vous aussi."

La capacité de pardonner les erreurs et de demander pardon pour les siennes est essentielle pour rétablir et maintenir une bonne communication.

Pratiquer la patience et la compréhension

1 Corinthiens 13:4-5 nous rappelle que :

"L'amour est patient, il est plein de bonté; l'amour n'est point envieux; l'amour ne se vante point, il ne s'enfle point d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche point son intérêt, il ne s'irrite point, il ne soupçonne point le mal."

La patience et la compréhension mutuelle aident à naviguer à travers les difficultés et les malentendus.

En suivant ces principes bibliques, les couples peuvent améliorer leur communication, renforcer leur relation et surmonter les défis qu'ils rencontrent dans leur mariage.

2. Problèmes Financiers

Les problèmes financiers sont l'une des principales sources de tension dans un mariage. Ils peuvent mettre à rude épreuve la relation entre les partenaires et, si non résolus, peuvent conduire à des conflits sérieux et à la détérioration de la relation. Cependant, il existe plusieurs solutions pour surmonter ces difficultés financières et renforcer la stabilité et l'harmonie dans le mariage.

Communication Ouverte et Transparente

La première étape pour résoudre les problèmes financiers dans un mariage est de maintenir une communication ouverte et honnête. Les partenaires doivent discuter de leurs revenus, de leurs dépenses, de leurs dettes et de leurs objectifs financiers sans cacher d'informations. Cela permet de comprendre les perspectives financières de chacun et de travailler ensemble pour trouver des solutions.

Établissement d'un Budget Commun

Créer un budget commun est essentiel pour gérer les finances du ménage de manière efficace. Les partenaires doivent s'asseoir ensemble pour évaluer leurs revenus et leurs dépenses, et établir un budget réaliste qui tienne compte des besoins de chacun. Un budget bien planifié aide à éviter les dépenses imprévues et à économiser pour l'avenir.

Priorisation des Dettes

Si le couple a des dettes, il est crucial de les prioriser et de mettre en place un plan de remboursement. Payer les dettes à taux d'intérêt élevé en premier peut réduire le fardeau financier plus rapidement. Travailler ensemble pour réduire les dettes peut également renforcer le sentiment de collaboration et de soutien mutuel.

Épargne et Investissement

L'épargne régulière et les investissements judicieux sont des éléments clés pour assurer une sécurité financière à long terme. Les couples devraient discuter de leurs objectifs d'épargne, qu'il s'agisse d'acheter une maison, de financer l'éducation des enfants ou de préparer la retraite. Investir dans des options sûres et rentables peut aider à faire fructifier les économies et à sécuriser l'avenir financier du ménage.

Recherche de Conseils Financiers

Dans certains cas, il peut être bénéfique de consulter un conseiller financier. Un professionnel peut fournir des conseils objectifs et élaborer des stratégies financières adaptées à la situation spécifique du couple. Il peut également aider à développer des habitudes financières saines et à éviter les erreurs courantes.

Gestion des Dépenses

Apprendre à gérer les dépenses est essentiel pour éviter les tensions financières. Les couples doivent distinguer entre les besoins et les désirs, et se concentrer sur les dépenses essentielles. Réduire les achats impulsifs et trouver des moyens d'économiser sur les dépenses courantes peuvent aider à stabiliser la situation financière.

Éducation Financière

Enfin, l'éducation financière joue un rôle crucial dans la gestion des finances du couple. Comprendre les principes de base de la gestion de l'argent, tels que la budgétisation, l'épargne, l'investissement et la gestion des dettes, peut aider à prendre des décisions financières éclairées. Les couples peuvent suivre des cours, lire des livres ou consulter des ressources en ligne pour améliorer leurs connaissances financières.

Conclusion

Les problèmes financiers peuvent représenter un défi majeur dans un mariage, mais avec une communication ouverte, une planification judicieuse et une gestion proactive, ces défis peuvent être surmontés. En travaillant ensemble et en adoptant des stratégies financières solides, les couples peuvent renforcer leur relation et bâtir un avenir financier stable et prospère.

Solution biblique :

Les problèmes financiers dans le mariage peuvent créer des tensions et des difficultés qui mettent à rude épreuve la relation conjugale. Pourtant, la Bible offre des conseils précieux pour surmonter ces défis et cultiver une harmonie durable dans le couple.

Premièrement, la communication est cruciale. La Bible encourage les couples à parler ouvertement de leurs préoccupations financières, à établir des objectifs communs et à travailler ensemble pour les atteindre. Proverbes 15:22 souligne

l'importance des conseils avisés dans la prise de décisions financières, encourageant ainsi les couples à rechercher des conseils sages et à les mettre en pratique.

De plus, la gestion prudente des ressources financières est fondamentale. La Parole de Dieu enseigne la sagesse de l'épargne et de la planification financière. Éviter les dettes excessives et vivre selon ses moyens sont des principes bibliques essentiels qui aident à prévenir les conflits financiers.

Enfin, la confiance en Dieu est un pilier crucial pour résoudre les problèmes financiers dans le mariage. Matthieu 6:33 nous rappelle de chercher premièrement le royaume de Dieu et sa justice, et toutes ces choses nous seront données par-dessus. Avoir une foi active en Dieu et lui confier nos besoins financiers peut apporter une paix et une assurance qui transcendent les difficultés matérielles.

En somme, en suivant les principes bibliques de communication, de gestion prudente et de confiance en Dieu, les couples peuvent surmonter avec succès les défis financiers et renforcer leur relation dans le mariage.

3. Infidélité

L'infidélité est l'un des défis les plus difficiles auxquels un couple peut être confronté. La trahison de la confiance et la douleur émotionnelle qui en résultent peuvent sembler insurmontables. Cependant, il existe des solutions pour surmonter cette épreuve et reconstruire une relation plus forte. Voici quelques étapes et conseils pour y parvenir :

Reconnaître le problème et accepter la réalité

La première étape pour résoudre l'infidélité est de reconnaître qu'elle s'est produite et d'accepter la réalité de la situation. Cela nécessite une honnêteté totale de la part du partenaire infidèle et une ouverture à écouter pour le partenaire trompé. Sans cette reconnaissance initiale, il est impossible d'avancer.

Communication ouverte et honnête

La communication est essentielle pour surmonter l'infidélité. Les deux partenaires doivent être prêts à parler ouvertement de leurs sentiments, de leurs peurs et de leurs besoins. Il est crucial de créer un espace sûr où chacun peut s'exprimer sans crainte de jugement ou de représailles.

Thérapie de couple

Faire appel à un professionnel peut grandement aider. Un thérapeute de couple peut offrir un espace neutre pour discuter des problèmes et des émotions. Ils peuvent également fournir des outils et des techniques pour améliorer la communication et la compréhension mutuelle. La thérapie peut aider à identifier les causes profondes de l'infidélité et à travailler sur ces problèmes sous-jacents.

Reconstruire la confiance

Reconstruire la confiance prend du temps et des efforts. Le partenaire infidèle doit être transparent et patient, montrant par ses actions qu'il est engagé à regagner la confiance perdue. Cela peut inclure des gestes concrets comme la transparence sur les communications et les activités, et le respect des besoins de l'autre partenaire.

Prendre du temps pour la guérison

La guérison émotionnelle ne se fait pas du jour au lendemain. Il est important de prendre le temps nécessaire pour guérir, individuellement et en tant que couple. Cela peut impliquer de prendre du temps pour soi, de s'engager dans des

activités qui apportent du réconfort et du bonheur, et de permettre à chaque partenaire de traiter la douleur à son propre rythme.

Établir de nouvelles bases pour la relation

Après une infidélité, il peut être nécessaire de redéfinir les bases de la relation. Cela peut inclure de nouvelles règles de communication, de nouvelles attentes et un engagement renouvelé à travailler ensemble pour maintenir la relation. Établir de nouvelles bases solides peut aider à éviter les erreurs du passé et à créer une relation plus saine et plus résiliente.

Prévention future

Enfin, il est crucial de travailler sur la prévention de futures infidélités. Cela peut inclure l'engagement à maintenir une communication ouverte, à exprimer régulièrement ses besoins et ses préoccupations, et à chercher à résoudre les conflits avant qu'ils ne deviennent insurmontables. Investir dans la relation au quotidien est essentiel pour maintenir un mariage solide et fidèle.

Conclusion

L'infidélité est une épreuve douloureuse, mais elle ne signifie pas nécessairement la fin d'un mariage. Avec de la volonté, de la patience, et un travail acharné, il est possible de surmonter cette crise et de reconstruire une relation plus forte et plus saine. Les solutions présentées ici offrent des étapes concrètes pour guider les couples dans leur parcours de guérison et de reconstruction après une infidélité.

Solution biblique

Le mariage est une institution complexe et sacrée, et l'infidélité peut représenter une des épreuves les plus difficiles à surmonter pour un couple. Pour ceux qui se tournent vers la Bible en quête de conseils et de solutions, plusieurs passages et

principes bibliques offrent des orientations précieuses pour faire face à cette situation douloureuse. Voici une exploration des solutions bibliques pour surmonter l'infidélité dans le mariage.

Le Pardon et la Réconciliation

La Bible met un accent particulier sur le pardon, un élément clé dans la guérison après une infidélité. Dans Éphésiens 4:32, il est écrit : « Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu vous a pardonné en Christ. » Ce verset encourage les couples à pratiquer la miséricorde et à chercher à pardonner, même lorsque cela semble difficile.

La Communication Honnête et l'Ouverture

La transparence et la communication ouverte sont essentielles pour reconstruire la confiance. Jacques 5:16 déclare : « Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris. » Ce passage incite les partenaires à être honnêtes sur leurs sentiments et leurs actions, créant ainsi un espace pour la guérison et la restauration.

Le Conseil et l'Encadrement Spirituel

Solliciter l'aide de conseillers spirituels ou de leaders religieux peut être bénéfique. Proverbes 15:22 affirme : « Les projets échouent, faute de délibérations, mais ils réussissent quand il y a de nombreux conseillers. » Une guidance sage peut fournir des perspectives et des stratégies pour surmonter les défis et reconstruire le mariage.

La Foi et la Prière

La prière joue un rôle vital dans le processus de guérison. Philippiens 4:6-7 recommande : « Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de

grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus-Christ. » La prière peut apporter la paix et la force nécessaires pour traverser cette période difficile.

La Fidélité et l'Engagement Renouvelé

Enfin, renouveler son engagement envers son conjoint et envers Dieu est crucial. Hébreux 13:4 déclare : « Que le mariage soit honoré de tous, et le lit conjugal exempt de souillure; car Dieu jugera les impudiques et les adultères. » Ce verset rappelle l'importance de l'engagement et de la fidélité dans le mariage, encourageant les couples à se tourner vers Dieu pour restaurer et fortifier leur union.

Conclusion

Surmonter l'infidélité est un chemin ardu, mais la Bible offre des principes solides pour guider les couples vers la guérison et la réconciliation. En pratiquant le pardon, en cultivant une communication honnête, en recherchant des conseils spirituels, en s'appuyant sur la prière, et en renouvelant leur engagement, les couples peuvent trouver la force et la sagesse nécessaires pour reconstruire leur mariage sur des bases solides.

4. Stress et Pressions Extérieures

Le mariage, comme toute relation humaine, peut rencontrer divers problèmes au fil du temps. Parmi les plus courants et souvent les plus déstabilisants, on trouve le stress et les pressions extérieures. Ces facteurs peuvent éroder la relation conjugale si on ne les aborde pas de manière proactive et constructive. Heureusement, il existe plusieurs solutions pour gérer et atténuer ces défis, afin de renforcer la solidité et l'harmonie du couple.

Communication Ouverte et Honnête

La communication est la pierre angulaire de toute relation saine. Lorsque les couples font face au stress et aux pressions extérieures, il est essentiel qu'ils se parlent ouvertement de leurs sentiments et de leurs préoccupations. La communication honnête permet de clarifier les malentendus, de partager les émotions et de trouver ensemble des solutions aux problèmes rencontrés. Les couples peuvent envisager de réserver des moments spécifiques pour discuter de leurs journées, de leurs stress et de leurs préoccupations sans interruption.

Pratique de la Pleine Conscience et de la Méditation

La pleine conscience et la méditation sont des outils puissants pour gérer le stress. Ces pratiques permettent aux individus de rester ancrés dans le moment présent, de réduire l'anxiété et de cultiver un état d'esprit calme. Les couples peuvent pratiquer ensemble des exercices de respiration profonde, des séances de méditation guidée ou même des activités de yoga. Ces moments de relaxation partagés peuvent renforcer le lien conjugal et offrir une pause bienvenue face aux pressions extérieures.

Établissement de Limites avec l'Environnement Extérieur

Les pressions extérieures peuvent provenir de diverses sources, telles que la famille, les amis ou le travail. Il est crucial pour les couples d'établir des limites claires pour protéger leur relation. Cela peut inclure des discussions honnêtes avec les proches sur l'importance de respecter le temps et l'espace du couple, ou des décisions conjointes sur la manière de gérer les attentes professionnelles. Apprendre à dire non et à prioriser la relation conjugale est un pas important pour réduire les tensions extérieures.

Recherche de Soutien Professionnel

Parfois, les problèmes de stress et de pressions extérieures peuvent être si intenses qu'ils nécessitent l'intervention d'un professionnel. Les thérapeutes de couple peuvent offrir des conseils et des stratégies spécifiques pour gérer les défis relationnels. La thérapie de couple permet de comprendre les dynamiques sous-jacentes et de développer des compétences en communication et en résolution de conflits. N'hésiter pas à chercher de l'aide extérieure montre une volonté de travailler ensemble pour le bien-être du couple.

Activités de Détente et Loisirs Communs

Prendre du temps pour des activités de détente et des loisirs communs peut aider à réduire le stress et à renforcer le lien entre les partenaires. Que ce soit une promenade dans la nature, un dîner romantique à la maison, ou un hobby partagé, ces moments permettent de se reconnecter et de se rappeler les raisons pour lesquelles on s'est marié. Les couples doivent s'efforcer de trouver des activités qu'ils aiment faire ensemble et de les intégrer régulièrement dans leur routine.

Soutien Mutuel et Encouragement

Dans un mariage, il est crucial que les partenaires se soutiennent mutuellement face aux pressions extérieures. Cela signifie être à l'écoute, offrir des mots d'encouragement et être présent physiquement et émotionnellement pour l'autre. Le soutien mutuel renforce le sentiment de sécurité et de confiance au sein du couple, permettant à chacun de faire face aux défis extérieurs avec un sentiment de solidarité.

Conclusion

Le stress et les pressions extérieures sont des défis inévitables dans tout mariage, mais avec des stratégies appropriées, les couples peuvent non seulement surmonter ces obstacles mais aussi en sortir renforcés. La communication

ouverte, la pratique de la pleine conscience, l'établissement de limites, la recherche de soutien professionnel, les activités de détente et le soutien mutuel sont autant de solutions efficaces pour préserver et enrichir la relation conjugale. En investissant du temps et des efforts pour gérer ces facteurs de stress, les couples peuvent créer un environnement propice à l'épanouissement de leur amour et de leur partenariat.

Solution biblique

Le mariage, union sacrée entre deux individus, peut être mis à l'épreuve par divers facteurs, notamment le stress et les pressions extérieures. Ces éléments peuvent provenir de différentes sources : travail, famille, finances, ou encore les attentes sociétales. Cependant, il existe des solutions pour surmonter ces difficultés, et les enseignements bibliques offrent des conseils précieux pour renforcer et protéger cette union.

Identifier les sources de stress et de pression

La première étape pour résoudre les problèmes liés au stress et aux pressions extérieures dans le mariage est d'identifier clairement leurs origines. Cela peut inclure des discussions ouvertes et honnêtes entre les partenaires sur ce qui cause le stress. Par exemple, les longues heures de travail, les obligations familiales ou les soucis financiers peuvent tous être des facteurs contribuant au stress.

Communication ouverte et honnête

Une communication efficace est essentielle pour gérer le stress dans le mariage. Il est important que les conjoints se sentent à l'aise pour partager leurs préoccupations sans crainte de jugement ou de reproches. Les Écritures encouragent cette ouverture et cette honnêteté. Par exemple, Éphésiens 4:15

exhorte les croyants à "dire la vérité avec amour". En appliquant ce principe, les couples peuvent aborder les sujets difficiles de manière constructive.

Prier ensemble

La prière est un outil puissant pour renforcer les liens conjugaux face aux défis. En priant ensemble, les couples peuvent non seulement trouver du réconfort et de la force, mais aussi rechercher la guidance divine. Matthieu 18:20 dit : "Car là où deux ou trois sont rassemblés en mon nom, je suis au milieu d'eux." Cette promesse rappelle aux couples que Dieu est présent et prêt à les aider dans leurs épreuves.

Rechercher la sagesse biblique

La Bible est une source de sagesse pour toutes les situations de la vie, y compris le mariage. Proverbes 3:5-6 conseille : "Confie-toi en l'Éternel de tout ton cœur, et ne t'appuie pas sur ta propre intelligence. Reconnais-le dans toutes tes voies, et il aplanira tes sentiers." En se tournant vers les Écritures pour obtenir des conseils et de la direction, les couples peuvent trouver des solutions inspirées pour leurs problèmes.

S'entourer d'une communauté de soutien

Avoir une communauté de croyants pour soutenir et conseiller est crucial. Les églises offrent souvent des groupes de soutien pour les couples, où ils peuvent partager leurs expériences et apprendre des autres. Hébreux 10:24-25 encourage les croyants à "veiller les uns sur les autres pour nous inciter à l'amour et aux bonnes œuvres, n'abandonnant pas notre assemblée, comme c'est la coutume de quelques-uns, mais nous exhortant les uns les autres."

Prioriser le temps ensemble

Dans le tumulte des obligations quotidiennes, il est facile de négliger le temps passé ensemble. Il est crucial de réserver des moments de qualité pour renforcer la relation. Cela peut inclure des soirées en tête-à-tête, des activités partagées, ou simplement passer du temps à discuter. Marc 6:31 montre l'importance de se retirer et de passer du temps ensemble : "Venez à l'écart dans un lieu désert, et reposez-vous un peu."

Conclusion

Le stress et les pressions extérieures peuvent mettre à l'épreuve n'importe quel mariage, mais avec des solutions bibliques et une approche proactive, il est possible de surmonter ces défis. En s'appuyant sur la communication, la prière, la sagesse des Écritures, le soutien communautaire et la priorisation du temps passé ensemble, les couples peuvent renforcer leur union et trouver la paix et la stabilité dans leur relation.

5. Problèmes Intimes

Le mariage, bien qu'il soit une institution sacrée et une source de bonheur pour beaucoup, n'est pas sans ses défis. Parmi les difficultés les plus courantes et parfois les plus délicates à aborder se trouvent les problèmes intimes. Ces problèmes peuvent prendre diverses formes, mais ils ont tous un impact profond sur la relation entre les partenaires. Heureusement, il existe plusieurs solutions pour surmonter ces obstacles et renforcer les liens conjugaux.

La Communication Ouverte et Honnête

La communication est la pierre angulaire de toute relation réussie. Lorsque des problèmes intimes surgissent, il est crucial de créer un environnement où les deux partenaires se sentent en sécurité pour partager leurs sentiments, leurs peurs et leurs désirs. Une communication honnête permet d'identifier les

problèmes sous-jacents et de trouver ensemble des solutions adaptées. Les couples peuvent envisager de consacrer du temps régulièrement pour discuter de leur vie intime sans jugement ni critique.

Consulter un Thérapeute de Couple

Parfois, les problèmes intimes peuvent être trop complexes pour être résolus sans aide extérieure. Un thérapeute de couple spécialisé peut offrir un espace neutre et sûr pour aborder ces questions. La thérapie de couple peut aider à explorer les dynamiques sous-jacentes qui influencent la vie intime et à développer des stratégies pour améliorer la communication et l'intimité.

L'Éducation et la Sensibilisation

Beaucoup de problèmes intimes proviennent d'un manque de connaissance ou de fausses croyances sur la sexualité. Participer à des ateliers, lire des livres spécialisés ou consulter des ressources en ligne fiables peut aider à mieux comprendre les aspects physiologiques et émotionnels de la sexualité. Une meilleure compréhension de son propre corps et de celui de son partenaire peut considérablement améliorer la vie intime.

Expérimenter et Innover

La routine peut parfois s'installer dans la vie intime des couples mariés, menant à un manque d'excitation et de désir. Il est important de rester ouvert à l'expérimentation et à l'innovation dans la chambre à coucher. Essayer de nouvelles activités, découvrir des fantasmes partagés, ou simplement varier les lieux et les moments peut raviver la flamme et renforcer le lien entre les partenaires.

Maintenir une Bonne Santé Physique et Mentale

La santé physique et mentale joue un rôle crucial dans la vie intime. Des problèmes de santé comme les troubles hormonaux, le stress ou la dépression peuvent affecter la libido et la satisfaction sexuelle. Il est donc essentiel de prendre soin de son corps par une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un sommeil suffisant. De même, gérer le stress par des techniques de relaxation ou de pleine conscience peut avoir un impact positif sur la vie intime.

Faire Preuve de Patience et de Compréhension

Les problèmes intimes peuvent être frustrants et démoralisants, mais il est important de faire preuve de patience et de compréhension. Chaque individu est unique et les solutions qui fonctionnent pour un couple peuvent ne pas être adaptées à un autre. Il est crucial de travailler ensemble, de rester patient et de célébrer les petites victoires sur le chemin de l'amélioration de la vie intime.

En conclusion, les problèmes intimes dans le mariage peuvent sembler insurmontables, mais avec une approche proactive et bienveillante, il est possible de les surmonter. En favorisant la communication, en recherchant l'aide professionnelle lorsque nécessaire, en s'éduquant, en expérimentant et en prenant soin de sa santé, les couples peuvent non seulement résoudre leurs problèmes intimes, mais aussi renforcer et approfondir leur relation.

Solution biblique

Les relations intimes dans un mariage sont souvent une source de bonheur, mais elles peuvent aussi devenir un domaine de conflit si les besoins et les attentes des partenaires ne sont pas alignés. Les problèmes intimes peuvent inclure une diminution du désir sexuel, des divergences dans les préférences sexuelles, des troubles de la performance, ou encore des sentiments de rejet et d'insatisfaction. Pour résoudre ces problèmes, il est crucial d'adopter une approche basée sur la communication, la compréhension mutuelle et, pour ceux qui le souhaitent, des principes bibliques.

La Bible offre des conseils précieux pour ceux qui cherchent à résoudre les problèmes intimes dans leur mariage. Ces conseils sont fondés sur des principes de respect, d'amour inconditionnel et de fidélité, qui peuvent aider à renforcer le lien conjugal.

Communication ouverte et honnête

L'apôtre Paul, dans sa lettre aux Éphésiens, exhorte les couples à se parler ouvertement et honnêtement : "Que chacun de vous parle selon la vérité à son prochain, car nous sommes membres les uns des autres" (Éphésiens 4:25).

Appliquer ce principe dans le mariage signifie discuter sans réserve des besoins et des attentes de chacun en matière de relations intimes. Une communication honnête peut aider à surmonter les malentendus et à trouver des compromis qui satisfont les deux partenaires.

Amour et respect mutuel

Le commandement de s'aimer l'un l'autre est central dans les enseignements bibliques sur le mariage. "Maris, aimez vos femmes, comme Christ a aimé l'Église et s'est livré lui-même pour elle" (Éphésiens 5:25). Cet amour doit se manifester aussi dans l'intimité. Les partenaires doivent s'efforcer de montrer de la tendresse, de la patience et de l'attention aux désirs et aux besoins de l'autre, créant ainsi un environnement où chacun se sent valorisé et respecté.

Fidélité et engagement

La fidélité est un pilier essentiel du mariage selon la Bible. "Que le mariage soit honoré de tous, et le lit conjugal exempt de souillure; car Dieu jugera les débauchés et les adultères" (Hébreux 13:4). La fidélité ne se limite pas seulement à l'acte physique, mais inclut également la fidélité émotionnelle et mentale. En restant fidèles l'un à l'autre, les couples peuvent bâtir une confiance mutuelle solide, qui est indispensable pour une relation intime épanouissante.

Prière et soutien spirituel

La prière est une ressource puissante pour les couples qui rencontrent des difficultés intimes. "Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris. La prière fervente du juste a une grande efficacité" (Jacques 5:16). Les couples peuvent prier ensemble pour demander la sagesse, la patience et la guérison dans leur relation intime. De plus, chercher le soutien spirituel auprès d'un conseiller matrimonial chrétien peut offrir des perspectives et des solutions pratiques basées sur les enseignements bibliques.

En intégrant ces principes bibliques, les couples peuvent non seulement résoudre les problèmes intimes qu'ils rencontrent, mais aussi renforcer leur union en la fondant sur des valeurs durables d'amour, de respect et de fidélité.

6. Différences de Valeurs et d'Objectifs

Le mariage, bien qu'il soit une union sacrée et enrichissante, peut parfois rencontrer des défis majeurs. Parmi ces défis, les différences de valeurs et d'objectifs entre les partenaires sont particulièrement fréquentes et peuvent engendrer des tensions significatives. Cependant, il existe des solutions pour surmonter ces obstacles et renforcer la relation. Voici quelques approches efficaces pour résoudre ces problèmes :

Communication Ouverte et Honnête

La communication est la clé de toute relation réussie. Il est essentiel que les partenaires discutent ouvertement de leurs valeurs et de leurs objectifs personnels. Cette communication doit être sincère, respectueuse et fréquente. En exprimant clairement leurs attentes et leurs aspirations, les partenaires peuvent mieux comprendre les perspectives de l'autre et trouver des terrains d'entente.

Compromis et Flexibilité

Le compromis est souvent nécessaire pour harmoniser des valeurs et des objectifs divergents. Cela ne signifie pas que l'un des partenaires doit renoncer complètement à ses convictions ou aspirations, mais plutôt qu'il est important de trouver des solutions intermédiaires qui satisfassent partiellement les deux parties. La flexibilité est également cruciale ; être prêt à ajuster ses propres attentes pour le bien-être du couple peut aider à créer une dynamique positive.

Établir des Objectifs Communes

Créer des objectifs communs peut aider à aligner les valeurs et les aspirations individuelles des partenaires. En travaillant ensemble vers des buts partagés, les couples peuvent renforcer leur sentiment d'unité et de coopération. Ces objectifs peuvent être financiers, familiaux, professionnels ou personnels, et doivent être régulièrement réévalués pour s'assurer qu'ils restent pertinents et motivants pour les deux partenaires.

Recours à la Médiation ou à la Thérapie

Lorsque les différences de valeurs et d'objectifs créent des conflits majeurs, il peut être bénéfique de faire appel à un médiateur ou à un thérapeute de couple. Ces professionnels peuvent offrir des perspectives neutres et des outils de communication efficaces. Ils peuvent également aider à identifier les causes profondes des divergences et à développer des stratégies pour les surmonter.

Respect Mutuel et Acceptation

Le respect mutuel est fondamental dans la gestion des différences. Chaque partenaire doit reconnaître et accepter les valeurs et les objectifs de l'autre, même s'ils ne les partagent pas. Cette acceptation implique une reconnaissance de la diversité au sein du couple et une volonté de valoriser les contributions uniques de chacun.

Renforcement de l'Empathie

Développer l'empathie permet aux partenaires de mieux comprendre les sentiments et les motivations de l'autre. En se mettant à la place de l'autre, les partenaires peuvent appréhender les raisons sous-jacentes des valeurs et des objectifs différents. Cette compréhension peut réduire les malentendus et renforcer le lien émotionnel entre les partenaires.

Conclusion

Les différences de valeurs et d'objectifs dans un mariage peuvent représenter des défis significatifs, mais elles ne sont pas insurmontables. Grâce à une communication ouverte, à des compromis, à l'établissement d'objectifs communs, à l'aide professionnelle, au respect mutuel et à l'empathie, les couples peuvent surmonter ces obstacles et construire une relation solide et harmonieuse. En adoptant ces solutions, les partenaires peuvent non seulement résoudre leurs différends, mais aussi enrichir leur union par une compréhension et un soutien mutuels renforcés.

Solution biblique

Le mariage est une union qui peut parfois être mise à l'épreuve par des différences profondes de valeurs et d'objectifs entre les partenaires. Ces différences, si elles ne sont pas abordées et résolues, peuvent mener à des conflits, à une communication difficile et même à l'éloignement émotionnel. Cependant, il existe des solutions pour surmonter ces obstacles et renforcer le lien conjugal. Parmi ces solutions, les enseignements bibliques offrent des principes précieux pour guider les couples vers une relation plus harmonieuse et épanouissante.

Compréhension et Communication

La première étape pour surmonter les différences de valeurs et d'objectifs est la compréhension et la communication. Il est crucial que les partenaires prennent le temps de discuter ouvertement de leurs croyances, de leurs attentes et de leurs aspirations. Cette communication doit être empreinte de respect et de bienveillance, afin de créer un espace sûr où chacun peut s'exprimer librement.

Solution Biblique : Ephésiens 4:2-3

La Bible nous enseigne dans Ephésiens 4:2-3 : "Soyez toujours humbles, doux et patients. Supportez-vous les uns les autres avec amour. Efforcez-vous de conserver l'unité de l'Esprit par le lien de la paix." Ce passage encourage les couples à faire preuve d'humilité, de douceur et de patience. En pratiquant ces vertus, les partenaires peuvent mieux se comprendre et résoudre leurs différences de manière constructive.

Alignement des Objectifs

Une autre solution consiste à travailler ensemble pour aligner leurs objectifs. Cela peut impliquer de définir des objectifs communs pour leur avenir, que ce soit en termes de carrière, de famille ou de finances. En ayant une vision partagée, les couples peuvent créer un sentiment d'unité et de direction commune.

Solution Biblique : Amos 3:3

Amos 3:3 pose la question : "Deux hommes marchent-ils ensemble sans s'être concertés ?" Cette question rhétorique souligne l'importance de la concertation et de l'accord mutuel. Pour un couple, cela signifie qu'il est essentiel de discuter et de s'accorder sur leurs objectifs de vie. Cette harmonie dans les objectifs peut renforcer leur union et les aider à avancer ensemble dans la même direction.

Priorisation des Valeurs

Pour surmonter les différences de valeurs, il peut être utile pour les couples de prioriser les valeurs qui sont les plus importantes pour eux et de trouver un terrain d'entente. Cela ne signifie pas que chaque partenaire doit abandonner ses propres valeurs, mais plutôt qu'ils doivent trouver des valeurs communes sur lesquelles ils peuvent bâtir leur relation.

Solution Biblique : Philippiens 2:2-4

Philippiens 2:2-4 exhorte : "Rendez ma joie parfaite : ayez un même sentiment, un même amour, une même âme, une même pensée. Ne faites rien par esprit de rivalité ou par vaine gloire, mais que l'humilité vous fasse regarder les autres comme étant au-dessus de vous-mêmes. Que chacun de vous, au lieu de considérer ses propres intérêts, considère aussi ceux des autres." Ce passage encourage les couples à adopter une attitude d'humilité et de service mutuel, en considérant les intérêts de l'autre comme aussi importants que les leurs.

Prière et Guidance Spirituelle

Enfin, la prière et la guidance spirituelle jouent un rôle central dans la résolution des différences. En cherchant la sagesse et la direction divine, les couples peuvent trouver la force et la perspicacité nécessaires pour surmonter leurs défis.

Solution Biblique : Jacques 1:5

Jacques 1:5 promet : "Si quelqu'un d'entre vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu, qui donne à tous simplement et sans reproche, et elle lui sera donnée." Cette promesse biblique rappelle aux couples qu'ils peuvent demander la sagesse divine pour naviguer à travers leurs différences et trouver des solutions qui renforcent leur mariage.

En conclusion, les différences de valeurs et d'objectifs peuvent poser des défis significatifs dans un mariage, mais avec compréhension, communication, alignement des objectifs, priorisation des valeurs et guidance spirituelle, ces

défis peuvent être surmontés. Les enseignements bibliques offrent des principes intemporels qui peuvent aider les couples à construire une relation solide et épanouissante, malgré leurs différences.

7. Manque de Temps Ensemble

Le mariage, comme toute relation, nécessite un entretien régulier et une attention particulière pour s'épanouir. L'un des défis les plus courants auxquels les couples sont confrontés est le manque de temps passé ensemble. Les horaires chargés, les responsabilités professionnelles, et les obligations familiales peuvent souvent laisser peu de place pour des moments de qualité en couple. Cependant, plusieurs stratégies peuvent être mises en place pour surmonter ce problème et renforcer la relation.

Planifier des Rendez-vous Réguliers

Il est essentiel de programmer des moments dédiés uniquement à votre partenaire. Planifier des rendez-vous réguliers, que ce soit une soirée hebdomadaire ou une sortie mensuelle, peut aider à maintenir la connexion. Ces moments permettent de se retrouver en dehors des contraintes quotidiennes et de se concentrer sur la relation.

Faire des Activités Ensemble

Partager des activités communes peut renforcer les liens. Que ce soit faire du sport, cuisiner ensemble, ou découvrir un nouveau hobby, ces moments partagés permettent de créer des souvenirs et de renforcer la complicité. Participer à des activités qui plaisent aux deux partenaires est essentiel pour que chacun y trouve du plaisir et de l'intérêt.

Communiquer Efficacement

La communication est la clé de toute relation réussie. Parfois, il suffit de discuter et de planifier ensemble pour trouver des solutions au manque de temps. Parler ouvertement de ses besoins et de ses attentes permet d'éviter les malentendus et de trouver des compromis qui conviennent à chacun.

Prioriser la Relation

Il est important de se rappeler que le mariage doit rester une priorité. Cela peut signifier parfois de dire non à certaines obligations externes pour préserver du temps pour le couple. Établir des limites claires avec les engagements professionnels et familiaux permet de réserver des moments de qualité pour le conjoint.

Utiliser les Petits Moments

Même si les agendas sont chargés, il est possible de maximiser les petits moments du quotidien. Partager un café le matin, échanger quelques mots affectueux par message pendant la journée, ou passer du temps ensemble avant de dormir sont autant de petites actions qui, cumulées, renforcent la relation.

Prendre des Vacances en Couple

Prendre du temps pour partir en vacances à deux, loin du stress et des obligations, peut être extrêmement bénéfique. Ces périodes permettent de se redécouvrir, de se détendre ensemble et de renforcer la complicité. Que ce soit une escapade de quelques jours ou un voyage plus long, ces moments sont précieux pour la relation.

Consulter un Conseiller Matrimonial

Si le manque de temps devient un problème récurrent et que les efforts personnels ne suffisent pas, consulter un conseiller matrimonial peut être une

bonne option. Un professionnel peut aider à identifier les causes sous-jacentes du problème et proposer des solutions adaptées pour améliorer la relation.

Conclusion

Le manque de temps ensemble est un défi courant dans de nombreux mariages, mais il n'est pas insurmontable. En adoptant des stratégies pour passer du temps de qualité ensemble, en communiquant ouvertement, et en faisant de la relation une priorité, les couples peuvent surmonter ce problème et renforcer leur lien. Chaque effort compte et contribue à construire une relation solide et épanouissante.

Solution biblique

Le mariage est une institution précieuse qui requiert du temps et des efforts pour prospérer. Un problème fréquent rencontré par les couples est le manque de temps passé ensemble. Voici quelques solutions basées sur des principes bibliques pour aider à surmonter ce défi.

Prioriser le Temps en Commun

Dans Éphésiens 5:15-16, il est écrit : « Faites donc bien attention à votre manière de vivre : ne vous comportez pas comme des fous, mais comme des sages, en tirant parti des occasions qui se présentent à vous, car nous vivons des jours mauvais. » Ce passage encourage les couples à être intentionnels dans l'utilisation de leur temps.

Actions concrètes :

Planifier des moments spécifiques pour être ensemble : Bloquez des créneaux dans votre agenda dédiés à des activités communes. Que ce soit une sortie hebdomadaire, un repas ensemble ou simplement du temps de qualité sans distraction, le fait de planifier ces moments montre leur importance.

Éliminer les distractions : Lorsque vous passez du temps ensemble, mettez de côté les téléphones, les ordinateurs et autres distractions pour vous concentrer pleinement l'un sur l'autre.

Servir et Se Soutenir Mutuellement

Galates 5:13 nous dit : « Vous, frères, vous avez été appelés à la liberté; seulement ne faites pas de cette liberté un prétexte pour vivre selon la chair, mais rendez-vous par amour, serviteurs les uns des autres. » Servir son conjoint et se soutenir mutuellement renforce le lien conjugal.

Actions concrètes :

Petits gestes d'amour et de service : Les petits gestes quotidiens, comme préparer le petit-déjeuner ou aider dans les tâches ménagères, montrent à votre conjoint qu'il est aimé et valorisé.

Écouter et répondre aux besoins de l'autre : Prêtez une oreille attentive aux besoins et préoccupations de votre partenaire et cherchez activement des moyens de l'aider et de le soutenir.

Cultiver la Communication

Proverbes 15:1 dit : « Une réponse douce calme la fureur, mais une parole dure excite la colère. » La communication est la clé d'une relation saine. Une communication honnête, ouverte et bienveillante permet de surmonter les malentendus et de renforcer l'intimité.

Actions concrètes :

Établir des moments de dialogue réguliers : Prenez l'habitude de discuter régulièrement de vos sentiments, de vos expériences et de vos attentes. Cela peut se faire lors de promenades, de dîners ou même de moments de prière ensemble.

Pratiquer l'écoute active : Lorsque votre partenaire parle, écoutez attentivement sans interrompre, et faites preuve de compassion et d'empathie. Répondez de manière constructive et encourageante.

S'appuyer sur la Prière et la Foi

Philippiens 4:6-7 nous encourage : « Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. » La prière et la foi peuvent être des sources puissantes de réconfort et de guidance dans un mariage.

Actions concrètes :

Prier ensemble régulièrement : Prenez du temps pour prier ensemble, pour demander guidance et bénédiction dans votre mariage. Cela renforce non seulement votre lien spirituel mais aussi votre unité.

Étudier la Bible ensemble : Consacrez du temps à l'étude commune des Écritures pour mieux comprendre et appliquer les enseignements bibliques à votre vie de couple.

Conclusion

Le manque de temps ensemble est un défi courant dans les mariages modernes, mais en s'appuyant sur des principes bibliques et en adoptant des actions concrètes, les couples peuvent renforcer leur relation et retrouver un équilibre harmonieux. Prioriser le temps en commun, servir et se soutenir mutuellement, cultiver la communication et s'appuyer sur la prière et la foi sont des étapes essentielles pour surmonter ce problème et bâtir un mariage solide et épanoui.

8. Routines et Ennui

Le mariage, bien que souvent idéalisé, n'est pas exempt de défis. Parmi les problèmes les plus courants rencontrés par les couples mariés figurent la routine et l'ennui. Ces deux éléments peuvent éroder progressivement la satisfaction conjugale et affaiblir les liens entre les partenaires. Heureusement, il existe des solutions pour raviver la flamme et redonner du dynamisme à la relation.

Redécouvrir les passions communes

Avec le temps, les couples peuvent tomber dans une routine où les activités partagées deviennent monotones. Pour lutter contre cela, il est essentiel de redécouvrir des passions communes ou d'en développer de nouvelles. Cela peut inclure des hobbies, des sports ou des projets créatifs. Participer à des activités qui passionnent les deux partenaires permet de renforcer la complicité et de créer des souvenirs communs enrichissants.

Planifier des escapades régulières

Les escapades, même courtes, peuvent être une excellente façon de sortir de la routine quotidienne. Qu'il s'agisse d'un week-end dans une ville voisine, d'une randonnée en montagne ou d'un séjour relaxant à la plage, ces moments hors du cadre habituel permettent de se reconnecter et de vivre des expériences nouvelles ensemble. Planifier ces sorties à l'avance et les attendre avec impatience peut ajouter une dose d'excitation à la relation.

Surprendre son partenaire

Les petites surprises peuvent avoir un grand impact. Il peut s'agir de petits gestes attentionnés comme préparer le plat préféré de son partenaire, organiser une sortie surprise, ou offrir un petit cadeau sans occasion particulière. Ces attentions montrent que l'on pense à l'autre et que l'on souhaite lui faire plaisir, ce qui renforce les sentiments positifs au sein du couple.

Communiquer ouvertement

La communication est la clé de tout mariage réussi. Parler ouvertement de ses sentiments, de ses attentes et de ses frustrations peut prévenir l'accumulation de ressentiments. Les couples doivent prendre le temps de discuter régulièrement de leur relation, de ce qui fonctionne et de ce qui pourrait être amélioré. Cette transparence permet de régler les problèmes avant qu'ils ne deviennent insurmontables.

S'engager dans une thérapie de couple

Lorsque la routine et l'ennui commencent à sérieusement affecter le mariage, il peut être utile de consulter un thérapeute de couple. Ce professionnel peut aider les partenaires à identifier les problèmes sous-jacents et à développer des stratégies pour les résoudre. La thérapie offre un espace sécurisé pour exprimer ses préoccupations et travailler ensemble à renforcer la relation.

Développer des intérêts individuels

Paradoxalement, avoir des intérêts personnels distincts peut également renforcer le mariage. Encourager chaque partenaire à poursuivre ses passions et ses activités individuelles peut éviter le sentiment d'étouffement. Cela permet à chacun de s'épanouir personnellement, ce qui peut enrichir la dynamique du couple lorsque chacun apporte de nouvelles expériences et perspectives dans la relation.

En conclusion, la routine et l'ennui sont des défis courants dans le mariage, mais ils ne sont pas insurmontables. Avec de l'initiative, de la créativité et une communication ouverte, les couples peuvent non seulement surmonter ces obstacles, mais aussi en sortir renforcés. Le mariage, comme toute relation, nécessite des efforts continus et une volonté mutuelle d'évoluer ensemble.

Solution biblique

Les problèmes de routine et d'ennui dans le mariage peuvent peser lourdement sur la relation entre deux personnes qui se sont engagées à partager leur vie. Cependant, la sagesse et les conseils bibliques offrent des solutions riches en enseignements pour surmonter ces défis.

La première solution biblique consiste à cultiver l'appréciation et la gratitude. Dans le Livre des Proverbes, il est écrit : "Que ton puits soit béni, et réjouis-toi avec la femme de ta jeunesse" (Proverbes 5:18). Ce verset encourage à apprécier et à se réjouir de la compagnie de son conjoint, à voir sa présence comme une bénédiction. En cultivant la gratitude pour la relation et en reconnaissant les qualités et les actions positives de son partenaire, on peut éloigner la tentation de laisser la routine s'installer.

Une autre solution biblique est de nourrir l'amour et l'intimité. L'apôtre Paul exhorte les couples à se traiter avec amour et respect mutuels, en disant : "Maris, aimez vos femmes, comme Christ a aimé l'Église" (Éphésiens 5:25). Cela implique un engagement actif à nourrir l'amour et la connexion émotionnelle dans le mariage, à travers des gestes d'affection, des paroles encourageantes et une écoute attentive. En investissant dans l'intimité émotionnelle et physique, les couples peuvent briser la monotonie et renforcer leur lien.

La communication joue également un rôle crucial dans la résolution des problèmes de mariage. La Bible conseille : "Que chacun de vous, au lieu de considérer ses propres intérêts, considère aussi ceux des autres" (Philippiens 2:4). Cela encourage à une communication ouverte et honnête, où les préoccupations, les besoins et les désirs de chaque conjoint sont écoutés et pris en compte. En développant une communication efficace et empathique, les couples peuvent surmonter les malentendus et les frustrations qui alimentent l'ennui et la routine.

Enfin, la recherche de Dieu et la prière sont des aspects essentiels pour trouver des solutions aux défis du mariage. En s'appuyant sur la foi et en invitant la présence de Dieu dans leur relation, les couples peuvent trouver la force, la sagesse et la guidance nécessaires pour naviguer à travers les épreuves et les temps difficiles. La prière offre également un espace pour partager ses préoccupations, demander pardon et trouver la réconciliation, renforçant ainsi les liens spirituels entre les conjoints.

En résumé, les solutions bibliques aux problèmes de routine et d'ennui dans le mariage mettent l'accent sur l'appréciation, l'amour, la communication et la spiritualité. En suivant ces principes, les couples peuvent cultiver une relation durable, épanouissante et fondée sur des valeurs profondément enracinées dans la foi.

9. Gestion des Conflits

Les conflits dans le mariage sont inévitables, mais leur gestion peut transformer ces moments de tension en occasions de croissance et de renforcement des liens. Voici quelques stratégies pour aborder les différends conjugaux de manière constructive :

Communication ouverte et honnête : La clé de la résolution des conflits est une communication ouverte et honnête. Les deux partenaires doivent se sentir en sécurité pour exprimer leurs opinions, émotions et besoins sans crainte de jugement. Cela implique d'écouter activement son conjoint, de faire preuve d'empathie et de chercher à comprendre son point de vue.

Établissement de règles de base : Définir des règles de base pour la discussion des conflits peut aider à maintenir un environnement respectueux et productif.

Cela peut inclure des directives telles que ne pas interrompre, éviter les attaques personnelles et rester concentré sur le problème en question.

Trouver un terrain d'entente : Identifier des solutions mutuellement satisfaisantes est essentiel pour résoudre les conflits de manière efficace. Cela implique souvent un compromis où les deux partenaires doivent faire des concessions pour parvenir à un accord.

Gestion des émotions : Les conflits peuvent générer des émotions intenses telles que la colère, la frustration et la tristesse. Apprendre à gérer ces émotions de manière constructive est crucial. Cela peut impliquer des techniques de relaxation, comme la respiration profonde ou la méditation, pour calmer les tensions et aborder le conflit avec un esprit clair.

Apprendre de chaque conflit : Chaque conflit dans un mariage présente une opportunité d'apprentissage et de croissance. En réfléchissant sur les causes sous-jacentes du conflit et sur les moyens de le résoudre de manière plus efficace à l'avenir, les couples peuvent renforcer leur relation et éviter les mêmes pièges à l'avenir.

Consulter un tiers neutre : Parfois, les conflits peuvent devenir trop complexes ou émotionnels pour être résolus uniquement entre les conjoints. Dans de tels cas, faire appel à un conseiller matrimonial ou à un médiateur peut offrir une perspective extérieure neutre et aider à faciliter la résolution du conflit.

En mettant en œuvre ces stratégies, les couples peuvent apprendre à gérer efficacement les conflits dans leur mariage, renforçant ainsi leur lien et leur compréhension mutuelle.

Solution biblique

Les conflits sont inévitables dans toute relation, y compris le mariage. Cependant, la façon dont nous les abordons et les résolvons peut faire toute la

différence dans la santé et la longévité de notre union. Dans la recherche de solutions aux problèmes matrimoniaux, la gestion des conflits occupe une place centrale.

Les solutions bibliques offrent une perspective profonde et souvent très pratique sur la gestion des conflits au sein du mariage. L'une des premières leçons que l'on peut tirer des écritures est celle de la communication. La communication ouverte, honnête et respectueuse est essentielle pour résoudre les conflits. La Bible encourage à "mettre de côté toute amertume, toute colère, toute calomnie, toute forme de mal" (Éphésiens 4:31). Cela implique d'apprendre à écouter activement son conjoint, à exprimer ses propres sentiments de manière constructive et à rechercher des solutions ensemble.

Un autre principe clé des solutions bibliques est celui du pardon. Dans le mariage, il est inévitable que des erreurs soient commises et que des blessures soient infligées. Cependant, la capacité de pardonner est cruciale pour avancer. La Bible enseigne que "si quelqu'un a un grief contre un autre, pardonnez-vous mutuellement ; comme le Seigneur vous a pardonné, pardonnez-vous aussi" (Colossiens 3:13). Le pardon libère non seulement celui qui pardonne, mais il ouvre également la porte à la guérison et à la réconciliation dans le mariage.

En outre, les solutions bibliques mettent l'accent sur l'humilité et la recherche de l'harmonie. L'apôtre Paul exhorte les chrétiens à "chercher la paix avec tous, et la sainteté, sans laquelle personne ne verra le Seigneur" (Hébreux 12:14). Cela signifie reconnaître ses propres torts, être disposé à faire des compromis et à travailler ensemble pour atteindre un consensus.

Enfin, les solutions bibliques encouragent également la prière. La prière est un moyen puissant de chercher la sagesse et la direction de Dieu dans la résolution des conflits matrimoniaux. Jacques 5:16 déclare : "Confessez donc vos péchés

les uns aux autres et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris. La prière fervente du juste a une grande efficacité."

En conclusion, les solutions bibliques offrent une base solide et efficace pour la gestion des conflits dans le mariage. En suivant les principes de communication, de pardon, d'humilité et de prière, les couples peuvent surmonter les défis et renforcer leur relation pour le bien de leur union et de leur famille.

10. Attentes Non Réalistes

Dans la quête de l'union sacrée du mariage, il est souvent facile de s'égarer dans un labyrinthe d'attentes irréalistes. Ces attentes, parfois insidieusement plantées par la société, parfois élaborées par nos propres rêveries romantiques, peuvent se révéler être des graines de discorde dans le jardin de l'amour conjugal.

Toutefois, reconnaître et affronter ces attentes non réalistes est le premier pas vers des solutions constructives.

Premièrement, il est crucial de reconnaître que le mariage n'est pas un conte de fées où tout est parfait. Les partenaires sont des êtres humains avec leurs imperfections, leurs défauts et leurs limites. S'attendre à une perfection constante de la part de son conjoint est non seulement irréaliste, mais aussi injuste.

Accepter les différences et apprendre à composer avec elles est essentiel pour une relation harmonieuse.

Ensuite, il est primordial de communiquer ouvertement et honnêtement sur ses attentes mutuelles. Souvent, les conflits émergent lorsque les attentes non dites entrent en collision avec la réalité. Une communication claire et transparente peut aider à aligner les attentes et à trouver des compromis satisfaisants pour les deux parties.

De plus, cultiver une attitude de gratitude envers son partenaire peut aider à atténuer les attentes irréalistes. Reconnaître et apprécier les petites choses que fait son conjoint, plutôt que de se concentrer uniquement sur ce qui manque, peut transformer la dynamique de la relation.

Enfin, il est crucial de cultiver une relation avec soi-même. Parfois, les attentes non réalistes que nous projetons sur notre partenaire sont le reflet de nos propres besoins non satisfaits ou de nos insécurités. Prendre du temps pour se connaître soi-même, se guérir et s'épanouir individuellement peut renforcer la relation de couple et réduire les attentes déraisonnables.

En somme, les solutions aux problèmes du mariage liés aux attentes non réalistes résident dans la reconnaissance, la communication, la gratitude et le développement personnel. En adoptant une approche réaliste et bienveillante, les couples peuvent surmonter les défis et cultiver une relation durable et épanouissante.

Solution biblique

Les attentes non réalistes peuvent semer la discorde et la frustration dans un mariage. C'est souvent lorsque nos idéaux ne correspondent pas à la réalité que les conflits émergent. Heureusement, la sagesse biblique offre des solutions précieuses pour naviguer à travers ces défis.

Tout d'abord, la communication est essentielle. La Bible encourage à parler franchement et avec amour de nos attentes et de nos désirs, tout en écoutant ceux de notre conjoint. En Éphésiens 4:15, il est dit : "Mais que, professant la vérité dans la charité, nous croissions à tous égards en celui qui est le chef, Christ." Cette approche honnête et aimante favorise une compréhension mutuelle et renforce les liens du mariage.

Ensuite, la patience est une vertu cruciale. Les attentes non réalistes peuvent conduire à l'impatience et à la colère. Cependant, la Bible enseigne dans Colossiens 3:12-13 : "Ainsi donc, comme des élus de Dieu, saints et bien-aimés, revêtez-vous d'entrailles de miséricorde, de bonté, d'humilité, de douceur, de patience. Supportez-vous les uns les autres, et, si l'un a sujet de se plaindre de l'autre, pardonnez-vous réciproquement." Cette patience divine nous invite à tolérer les imperfections de notre conjoint et à être indulgents les uns envers les autres.

Enfin, la recherche de l'harmonie et de l'unité est primordiale. La Bible encourage les couples à s'efforcer de maintenir la paix et l'unité dans leur mariage. Dans Romains 12:16-18, il est écrit : "Ayez les mêmes sentiments les uns envers les autres. N'aspirez pas à ce qui est élevé, mais laissez-vous attirer par ce qui est humble. Ne vous prenez pas pour des sages. Ne rendez à personne le mal pour le mal. Recherchez ce qui est bien devant tous les hommes. S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes." En suivant ces principes, les couples peuvent surmonter les attentes irréalistes et cultiver un mariage solide et épanouissant.

En somme, en s'appuyant sur les enseignements bibliques de la communication honnête, de la patience et de la recherche de l'harmonie, les couples peuvent trouver des solutions précieuses pour résoudre les problèmes liés aux attentes non réalistes dans leur mariage.

CHAPITRE 5 :

LA COMMUNICATION EFFICACE DANS LE MARIAGE

1-INTRODUCTION

Toutes les relations amoureuses connaissent des moments de conflit et de désaccord. Cependant, la manière dont ces conflits sont gérés dépend en grande partie de la qualité de la communication au sein du couple. Une communication ouverte et respectueuse permet de résoudre les conflits de manière constructive, en évitant les ressentiments et les blessures durables.

La communication efficace implique la capacité à exprimer ses besoins, ses préoccupations et ses frustrations de manière respectueuse, tout en écoutant activement les besoins et les préoccupations de son partenaire. En favorisant un dialogue ouvert, la communication permet de trouver des compromis et de renforcer la confiance, renforçant ainsi les fondements de l'amour.

Prov 15 :1-4 « Une réponse douce calme la fureur, Mais une parole dure excite la colère. La langue des sages rend la science aimable, Et la bouche des insensés répand la folie. Les yeux de l'Eternel sont en tout lieu, Observant les méchants et les bons. La langue douce est un arbre de vie, Mais la langue perverse brise l'âme. »

Il y a deux remarques à faire ici :

1. Un bon cœur près de la langue devient très utile. Celui qui a la connaissance doit non seulement en jouir, pour son propre divertissement, mais aussi l'utiliser, l'utiliser correctement, pour l'édification des autres ; et c'est la langue qui doit l'utiliser dans des discours pieux et profitables, en donnant des instructions, des conseils et des réconforts appropriés et opportuns, avec toutes les expressions possibles d'humilité et d'amour, et alors la connaissance est utilisée correctement ; et à celui qui a, et qui utilise ainsi ce qu'il a, il sera donné davantage.

2. Un cœur méchant par la langue devient très blessant ; car la bouche des insensés crache des bêtises, qui sont très offensantes ; et la communication

corrompue qui provient d'un mauvais trésor intérieur (la saleté, les paroles insensées et les plaisanteries) corrompt les bonnes manières des uns et les débauche, et attriste le bon cœur des autres et les trouble.

Une communication efficace est l'un des aspects les plus importants des relations entre partenaires, mais lorsque les partenaires jouent le "jeu du blâme", personne n'écoute ou n'entend ce qui leur est dit. Le déplacement constant du blâme peut facilement se transformer en un problème qui mène à la fin de la relation.

La vie conjugale ou le partenariat n'est pas toujours bon et amusant premier aspect fondamental est donc de ne jamais cesser de se parler, car les malentendus ou les frustrations peuvent émerger très vite.

Donc prendre le temps de parler de ses goûts, de ses besoins, de ses envies est important, mais il faut aussi s'intéresser à l'autre, être « actif/ve » au sein du couple. Cela implique aussi de se remettre en question perpétuellement, afin d'évoluer ensemble. L'important est d'en tirer parti ; une dispute n'est pas foncièrement mauvaise.

Elle permet aussi de changer, d'améliorer certaines choses. Le tout est de pouvoir parler du couple, de sa relation, lorsque cela est nécessaire, car le temps est généralement l'ennemi d'un couple qui ne communique pas ou plus.

Et bien sûr, lorsque vous sentez que les choses vous échappent ou que vous n'arrivez plus à communiquer, n'attendez pas le dernier moment pour consulter un thérapeute un psychologue du couple, un Conseiller matrimonial ou un pasteur formé dans ce domaine, qui pourra vous aider à renouer le dialogue.

Savoir communiquer est la base de la réussite d'un couple.

Proverbes 18 : 21 « La mort et la vie sont au pouvoir de la langue; Quiconque l'aime en mangera les fruits. »

La vie et la mort de votre relation avec quelqu'un est au pouvoir de la langue.

La Bible nous dit dans le prologue qu'au commencement était la parole.

2-LES PROBLEMES DE COMMUNICATION COURANTS DANS LE MARIAGE ET COMMENT LES RESOUDRE

Une communication efficace est l'un des aspects les plus importants des relations entre partenaires, mais lorsque les partenaires jouent le "jeu du blâme", personne n'écoute ou n'entend ce qui leur est dit. Le déplacement constant du blâme peut facilement se transformer en un problème qui mène à la fin de la relation.

La vie conjugale ou le partenariat n'est pas toujours bon et amusant

Savoir comment résoudre les problèmes dans le mariage est difficile ; il n'existe pas de manuel à ce sujet.

Même avec les meilleurs partenaires, il y aura toujours des problèmes de communication, ce qui peut entraîner des problèmes plus importants par la suite.

Si vous connaissez et abordez ces problèmes dès le début, vous pouvez les étouffer dans l'œuf avant qu'ils ne deviennent incontrôlables. Il existe des problèmes de communication courants dans le mariage auxquels vous pouvez être confronté, une liste qui minimise vos maux de tête.

Voici une liste de certains problèmes et la façon de les résoudre. Continuez à lire !

1. Ne pas écouter votre partenaire

Un problème de communication courant dans le mariage est de ne pas écouter son partenaire. Cela peut se produire lorsqu'une personne est concentrée sur ses

propres pensées et sentiments et ne prête pas attention à ce que dit son partenaire.

Cela peut également se produire lorsqu'une personne essaie de faire plusieurs choses à la fois et ne se concentre pas vraiment sur la conversation. Ne pas écouter son partenaire peut entraîner des malentendus et rendre difficile la résolution des conflits.

Une façon de résoudre ce problème est de s'efforcer de vraiment écouter votre partenaire lorsqu'il vous parle. Essayez de vous concentrer sur ce qu'il ou elle dit et posez des questions si vous n'êtes pas sûr de quelque chose.

Si vous êtes distrait, faites-le savoir à votre partenaire et demandez-lui de répéter ce qu'il vient de dire. Écouter votre partenaire peut contribuer à améliorer la communication et la compréhension dans votre couple.

2. Parler avant de réfléchir

Il n'est pas rare que les couples commencent à se disputer parce que l'un des partenaires dit quelque chose sans réfléchir. Cela peut être vraiment blessant et irrespectueux lorsque cela se produit.

La meilleure façon de résoudre ce problème est d'essayer d'être plus conscient de la façon dont vous parlez à votre partenaire. Essayez de réfléchir à ce que vous dites avant de le dire, et à la façon dont cela pourrait être interprété.

Si vous n'êtes pas sûr, demandez-vous si c'est quelque chose que vous aimeriez entendre. Si la réponse est non, vous ne devriez peut-être pas le dire. Il y a toujours une meilleure façon de communiquer avec votre partenaire, et cela commence par réfléchir avant de parler.

Une pause dans une relation aide ?

3. Communication non verbale négative

L'une des choses les plus difficiles à communiquer est la communication non verbale négative. Cela peut aller du langage corporel au ton de la voix.

Il peut être difficile d'exprimer ce que vous ressentez sans avoir l'air négatif, mais il est important d'y travailler. Le mariage est un partenariat, et les deux conjoints doivent être capables de communiquer ouvertement et honnêtement l'un avec l'autre.

Si vous avez des difficultés avec la communication non verbale négative, essayez d'en être conscient et essayez d'utiliser des mots et un langage corporel positifs à la place.

4. Parler en superlatifs

Un problème de communication courant consiste à parler en superlatifs. Lorsque nous parlons en termes absolus, il est plus difficile pour notre conjoint de nous comprendre et de nous répondre de manière constructive.

Au lieu de dire : « Tu ne mets jamais ta vaisselle dans le lave-vaisselle », essayez : « Je me sens négligé(e) quand je dois faire toutes les tâches ménagères tout seul(e) ».

Cela aidera votre conjoint à comprendre ce que vous ressentez et à ouvrir un dialogue sur la façon dont vous pouvez travailler ensemble pour alléger votre charge.

5. Ne parler que de ce dont vous voulez parler

De nombreux couples se rendent compte qu'ils ne veulent parler que de ce dont ils ont envie de parler, ce qui peut entraîner des problèmes de communication dans le mariage. L'un des partenaires peut avoir l'impression de toujours parler de ses propres besoins et de ne pas écouter ce que son conjoint a à dire.

Il est important d'être conscient de ce problème et de travailler ensemble pour trouver un équilibre. Faites l'effort d'écouter votre conjoint et montrez-vous intéressé par ce qu'il dit.

Recherchez les points communs et les intérêts partagés. N'ayez pas peur d'exprimer vos propres besoins, mais faites-le d'une manière qui montre que vous tenez compte des sentiments de votre conjoint.

6. Manque de respect de votre conjoint

Dégrader votre conjoint peut être un problème majeur, car cela peut entraîner du ressentiment et un sentiment de dévalorisation. Si vous êtes coupable de cela, il est important d'essayer de changer votre comportement.

Essayez de communiquer avec respect et d'éviter les insultes. Si vous y parvenez, vous contribuerez grandement à améliorer votre relation.

7. Toujours blâmer son partenaire

Le fait de toujours blâmer son partenaire est un autre problème. Cela se produit généralement lorsqu'une personne a l'impression de ne pas être entendue ou comprise.

Une façon de résoudre ce problème est d'essayer de comprendre pourquoi votre partenaire se sent ainsi. Une autre façon d'y parvenir est de communiquer ouvertement et honnêtement avec votre partenaire sur ce que vous ressentez.

8. Élever la voix

Il peut être difficile d'élever la voix, car il est facile de retomber dans les vieux schémas. Cependant, il y a certaines choses que vous pouvez faire pour résoudre ce problème.

Premièrement, essayez d'être conscient des moments où vous élevez la voix. Deuxièmement, essayez d'utiliser des déclarations « je » lorsque vous communiquez avec votre conjoint. Troisièmement, essayez d'écouter le point de vue de votre conjoint.

Enfin, essayez de faire des pauses si vous vous sentez frustré. En travaillant sur ces points, vous pouvez contribuer à améliorer la communication dans votre couple.

9. Chercher d'abord à être compris plutôt qu'à comprendre

Lorsqu'une personne ne se sent pas écoutée ou incomprise, cela peut entraîner des conflits. Il est important de chercher d'abord à comprendre le point de vue de votre partenaire, plutôt que d'essayer de vous faire comprendre.

Ce n'est qu'à ce moment-là que vous pourrez réellement communiquer et travailler à la résolution du problème. L'écoute active, la patience et la volonté de faire des compromis sont essentielles au maintien d'un mariage sain.

10. Évoquer le passé

En ce qui concerne les problèmes de communication courants dans le mariage, « évoquer le passé » est l'un des sujets les plus difficiles à aborder. Il peut être difficile de parler des blessures et des ressentiments du passé sans susciter une réaction défensive chez votre partenaire.

Il est important de pouvoir communiquer ouvertement et honnêtement sur ses sentiments afin de maintenir une relation saine. Garder la confiance dans un mariage est la clé d'un mariage sain.

Cessez d'être jaloux dans le mariage et essayez de vous concentrer sur le présent et l'avenir.

Les problèmes de communication à éviter dans le mariage

En gardant ouverts les problèmes de communication dans le mariage et en étant prêts à faire des compromis, les couples peuvent surmonter ces obstacles courants.

N'ayez pas peur de demander l'aide d'un thérapeute ou d'un conseiller. Ils peuvent apporter un regard extérieur et des conseils impartiaux pour vous aider, vous et votre partenaire, à résoudre le problème.

3-QUATRE ERREURS DE COMMUNICATION QUI SONT FATALES POUR LE COUPLE

Quelles sont les erreurs de communication qui peuvent entraîner une rupture amoureuse ? Et surtout, comment les pallier ?

Selon l'expert, il existe donc différents écueils qui peuvent entraîner la fin d'une relation amoureuse et qui s'invitent insidieusement dans les conversations :

Le mépris

Les yeux qui roulent, le sarcasme ou encore les moqueries allant parfois jusqu'aux insultes : l'un des plus gros risques obstacles pour qu'un couple puisse durer est que les partenaires aient du mépris l'un pour l'autre. Pourquoi ? « Le mépris est toxique parce qu'il transporte avec lui le dégoût. Il est virtuellement impossible de résoudre un problème lorsque votre conjoint reçoit le message qu'il ou elle vous dégoûte », explique John Gottman dans son ouvrage.

La critique

On peut évidemment se plaindre à (voire de) son partenaire dans sa relation de couple mais attention à ne pas tomber dans ce que l'on appelle "la critique

facile”, soit une critique qui s’attaque plus à la personne plutôt qu’à son comportement.

Par exemple : votre conjoint terminé le pain de mie (sans aller en racheter, ni vous prévenir), non pas parce qu’il est tête-en-l’air mais bel et bien égoïste.

Être sur la défensive

Cela semble logique mais c’est important de le rappeler : le fait d’être constamment sur la défensive crée une véritable barrière entre vous et votre partenaire et vous empêche d’entendre ce qu’il a à dire.

L’indifférence

Se blinder au point de devenir indifférent à l’autre est le 4ème écueil à éviter dans la communication de couple. Ne plus écouter son partenaire, se désengager complètement de la relation pour éviter le conflit : des comportements qui amènent à s’exclure émotionnellement de cette relation.

4-COMMENT LE MANQUE DE COMMUNICATION DANS LE MARIAGE PEUT AFFECTER LES RELATIONS

Le manque de communication dans le mariage est une voie rapide vers le divorce. Un mariage est composé de deux personnes qui viennent d’horizons différents et qui ont des méthodes de communication, des désirs et des besoins différents. Il est donc compréhensible que ces différents facteurs rendent difficile la communication au sein du couple. Votre relation a besoin de liens émotionnels et physiques forts pour réussir.

Si vous ne partagez pas vos pensées et vos sentiments avec votre partenaire, votre travail, votre maison et votre vie sexuelle en pâtiront. Il est donc d’autant

plus important d'apprendre à communiquer avec votre conjoint, même lorsque le sujet est embarrassant ou gênant.

Voici 8 raisons pour lesquelles un manque de communication dans le mariage n'est pas sain.

1. entraîne des problèmes d'argent

L'argent est un sujet délicat pour la plupart des gens. Il peut être un peu gênant d'aborder ce sujet, surtout si vous êtes en train de fusionner vos finances ou si vous n'avez pas parlé à votre partenaire de vos dettes.

Que vous partagiez un compte bancaire ou que vous gardiez vos finances séparées, il est toujours important de parler de vos dépenses mensuelles. Les couples qui ne parlent pas des questions d'argent risquent de trop dépenser, de se sentir freinés par le fait de ne pas être le soutien de famille et de se retrouver plus endettés que lorsqu'ils étaient célibataires.

Il est important que les couples discutent de leur budget et soient ouverts sur leurs dettes et leurs dépenses.

2. vous devenez distant sur le plan émotionnel

Moins vous communiquez avec votre conjoint, plus vous vous éloignez émotionnellement. C'est en parlant que l'on se rapproche. Lorsque la communication fait défaut dans le mariage, l'amour commence également à s'estomper.

Une étude sur le comportement des couples, menée sur 40 ans, a révélé que les problèmes de communication les plus fréquents concernent le refus de communiquer de la part du partenaire (traitement silencieux), les critiques du partenaire, la communication défensive et le mépris général lorsqu'on essaie de parler à l'autre.

La distance émotionnelle est un facteur important de divorce : lorsque les couples s'éloignent, ils sont moins enclins à avoir des relations sexuelles, à passer une soirée en amoureux ou à régler ce qui ne va pas dans le mariage.

3. aboutit à des hypothèses erronées

Si vous ne prévenez pas votre conjoint que vous serez en retard au bureau ou que vous sortez avec vos amis après le travail au lieu de rentrer à la maison, il peut supposer que vous faites quelque chose que vous n'auriez pas dû faire.

Si vous ne communiquez pas avec votre conjoint, toutes sortes de suppositions peuvent être faites dans la relation. Si vous êtes trop fatigué et refusez les rapports sexuels un soir, votre partenaire peut supposer que vous vous ennuyez avec lui et que vous vous sentez négligé. Si vous refoulez vos problèmes personnels, votre conjoint peut penser qu'ils sont la source de votre anxiété.

4. votre vie sexuelle en pâtit (en souffre)

L'absence de communication dans le mariage est à l'origine de nombreux problèmes sexuels. Par exemple, l'absence d'orgasme peut engendrer de la frustration entre les conjoints et provoquer de l'hostilité et de la déception.

De même, une personne peut avoir envie de sexe mais se sentir incapable de faire le premier pas, ce qui peut être frustrant pour les deux conjoints.

Les couples doivent avoir des conversations ouvertes et honnêtes sur leur vie intime et leurs préférences. La fréquence sexuelle, les fantasmes, les besoins et les excitations sont autant de conversations importantes que les couples doivent avoir afin de créer une relation sexuelle également satisfaisante.

5. l'absence de communication signifie l'absence de compromis

Vous ne pouvez pas avoir raison tout le temps, même si vous le souhaitez. Les relations nécessitent un équilibre. Une bonne relation repose sur la confiance, le

respect et le compromis. En l'absence de communication dans les relations, les couples n'ont pas la possibilité de faire des compromis.

Si vous ne parvenez pas à trouver un terrain d'entente sur certaines questions dans votre mariage, vous invalidez les désirs, les besoins et les sentiments de votre partenaire. Cela peut être très dangereux pour le succès d'une relation. Votre conjoint a besoin que vous reconnaissiez ses émotions et que vous le souteniez. Un tel comportement favorisera l'amour et la confiance.

6. vous cherchez d'autres personnes pour combler le vide

Il n'est pas surprenant que le manque de communication dans le mariage soit l'une des principales causes de divorce. Les couples qui ne se parlent pas ne sont rien d'autre que des colocataires. S'éloigner de son conjoint en pensée ou en action peut être extrêmement préjudiciable à la relation.

Ce manque de respect et d'amour peut créer un sentiment d'insécurité, ce qui peut amener l'un des conjoints à chercher quelqu'un en dehors du mariage pour combler ce qu'il estime être un manque.

7. il fait preuve de négligence

Un signe que vous négligez votre relation est que vous et votre conjoint avez cessé de communiquer. Que le sujet soit grand ou petit, votre relation ne peut que souffrir si vous et votre partenaire refusez de parler.

La communication est ce qui maintient votre intérêt l'un pour l'autre, c'est ainsi que votre partenaire apprend à vous lire, que vous vous connectez et que vous résolvez les conflits.

8. le mariage stagne

Les gens changent et évoluent sans cesse, d'où l'importance pour les couples d'apprendre à accepter le changement et à évoluer ensemble. Un manque de communication dans le mariage peut entraîner une stagnation de la relation.

Vous ne devez jamais cesser d'apprendre à connaître votre partenaire. Vous devez apprendre à évoluer ensemble afin de développer une relation de confiance et de maturité dans laquelle vous comprenez tous deux clairement les désirs et les besoins de l'autre.

Parler avec son conjoint, c'est exprimer ses joies, ses peines, ses désirs, ses besoins, et c'est aussi résoudre un conflit.

Ces informations font partie intégrante d'un mariage sain. Efforcez-vous d'être ouvert avec votre conjoint, ce qui augmentera la satisfaction de votre relation et vous rapprochera l'un de l'autre.

5-COMMENT RESOUDRE LES PROBLEMES DE COMMUNICATION ?

1-Les 8 clés pour une bonne communication dans le couple :

- Bien choisir le moment
- Ne pas élever la voix
- Dire la vérité dans l'amour
- Accorder du temps au conjoint pour la réaction
- Etre transparent, donner des détails
- Ne pas se laisser submerger par les émotions
- Eviter de reprendre devant témoins

-Prier ensemble

Il est évident que chacun de ses points nécessitent d'être expliqués et approfondis à la lumière des écritures pour que nous puissions établir pour certains et rétablir pour d'autres de bonnes bases de communication dans notre couple et par conséquent éviter de donner de l'espace à l'ennemi au sein de notre couple.

Rappelez-vous ceci comme règle élémentaire de communication :

- Evitez de : Crier, insulter, menacer, pleurer, se taire et refuser de parler.
- Evitez de dire « jamais » et « toujours »
- Utilisez le plus souvent « je » au lieu de « tu »
- La règle d'or d'une bonne communication est « le respect »

Parfois, vous vous sentirez frustré parce que votre partenaire ne vous écoutera pas. Si cela dure longtemps, la relation peut se transformer en "jeu de blâme", qui est rempli de remarques lancinantes, de critiques et d'additions d'erreurs.

Le résultat de la communication basée sur la culpabilité mutuelle est que de nombreux couples finissent par se retrouver coincés dans modèle d'interaction négative, et la culpabilité, le mépris et la critique sont de bons prédictors de rupture et de divorce.

La communication verbale en amour se fait de plusieurs façons. Il est conseillé de le faire dans le calme si on veut que tout se termine bien. Le calme et la communication vont de pair ; une communication dans un calme total permet non seulement de trouver plus facilement les failles, mais aussi de trouver plus rapidement des solutions aux problèmes qui se posent.

Pour qu'une communication soit véritablement saine au sein d'un couple, il faut :

- Cultiver l'écoute pour l'autre,
- Développer la gentillesse dans les propos et le quotidien,
- Être honnête avec soi et son ressenti,
- Faire preuve de jugement en acceptant et respectant l'opinion de l'autre,
- Préserver le lien affectif en exprimant à l'autre qu'il ou elle compte vraiment pour soi même si on n'est pas d'accord sur certains points,
- Trouver des compromis qui renforcera l'entente entre vous et fera durer votre couple,
- Faire preuve d'humour pour dédramatiser les maladroites de votre partenaire,
- Apprécier les efforts de votre partenaire,
- Et surtout témoigner de la reconnaissance dans les efforts accomplis, car, nombreux n'y arrivent pas souvent.

La communication non verbale en amour s'exprime de plusieurs façons également. Une bonne communication bien alimentée par les gestes d'amour (Oreilles attentives, yeux doux, etc...) peut tout simplement rendre votre vie de couple très agréable. Même le sourire est une forme de communication, y compris les clins d'œil amicaux et surtout amoureux. Rien de plus beau que de vivre sa vie de couple dans une telle harmonie. Les partenaires qui ont du mal à exprimer verbalement leurs sentiments, ont souvent recours aux gestes affectifs pour témoigner tout leur amour. Il est certes vrai que certaines personnes préfèrent souvent le dialogue au silence dans un couple, mais le tout est de

comprendre ce que son partenaire essaie d'exprimer à travers ses gestes. Quand on aime, tout compte pour soi.

La communication, qu'elle soit verbale ou non-verbale, est inconditionnellement le ciment de toute relation. Une communication de qualité permet de mieux se comprendre et savoir ce que ressent l'autre. Grâce à ça, les membres d'un couple se sentiront plus à l'aise, et développeront une relation solide et durable. De même, communiquer avec respect et diplomatie va favoriser l'harmonie d'un couple. Des échanges riches et sains sont donc le point d'ordre d'une relation vivante et pérenne.

Il faut aussi noter que la communication maintient vivante la flamme d'amour qui brûle dans votre vie de couple ; en restant soudés et pleinement connectés l'un à l'autre, vous arriverez à surmonter toute sorte de difficulté qui se dressera devant vous, et cela grâce à la bonne communication en toute honnêteté et respect total que vous aurez établie au sein de votre vie amoureuse.

L'Être humain est unique dans la création. Entre autre, il est doué du langage, aussi il a fondamentalement besoin de dialoguer.

Dieu, face à ce besoin, nous a donné Sa Parole.

- Matthieu 4.4 : « Jésus répondit : Il est écrit : L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. »

Pour mieux communiquer il faut déjà bien apprendre à communiquer avec Dieu.

C'est quelque chose de vital pour notre équilibre moral et psychique.

- Genèse 3.8 : « Alors ils entendirent la voix de l'Éternel Dieu, qui parcourait le jardin vers le soir, et l'homme et sa femme se cachèrent loin de la face de l'Eternel Dieu, au milieu des arbres du jardin. »

Ce besoin vital pour vivre l'harmonie et le plein épanouissement est aussi vrai dans le domaine du couple et de la famille.

Que devons-nous savoir pour bien communiquer.

- Colossiens 4.6 : « Que votre parole soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel, afin que vous sachiez comment il faut répondre à chacun. »

« Le bonheur à deux est un chantier permanent. Il se construit à force de volonté, de respect mutuel et de parler vrai.

Si nous voulons que notre couple soit solide, il faut s'aménager des espaces de dialogue, de discussions et d'échanges. Nous devons apprendre à « ventiler » en répandant ce qu'il y a sur nos cœurs et sur nos épaules (les enfants, le travail, la famille...). Sachons parler et sachons écouter l'autre. Dans le couple, avant tout, vous devez être les meilleurs amis du monde. Un manque de communication entraînera de la frustration.

La femme a un grand besoin d'être écouté et l'homme a besoin d'apprendre à écouter sans forcément donner toujours des solutions.

Quelques conseils pratiques :

- DES PAROLES VALORISANTES :

Ne critiquez jamais votre conjoint devant les autres. Travaillez à mettre en valeur votre conjoint. Notez les points forts de l'autre et dites-lui ce que vous aimez en lui/elle.

- SAVOIR REMERCIER :

Sachez reconnaître ce que fait l'autre et sachez être reconnaissant en remerciant et en considérant le service rendu.

- DES PAROLES PLEINES DE TENDRESSE ET DE CHARME :

- Psaumes 45.1-2 : « Au chef des chantres. Sur les lis. Des fils de Koré.
Cantique. Chant d'amour. Des paroles pleines de charme bouillonnent dans mon cœur. Je dis : Mon œuvre est pour le roi! Que ma langue soit comme la plume d'un habile écrivain ! »

N'ayez pas peur de faire connaître vos sentiments. Certains pensent qu'ils n'ont pas besoin de dire à leur mari/femme qu'il l'aime à partir du moment qu'il lui a dit il y a trois ans. Par contre quand ils sont en colère ils le manifestent spontanément par des mots pas toujours doux.

Du fait de la nature déchue de l'homme, les conflits dans le mariage font partie de la vie, même pour ceux qui croient en Christ. La communication dans l'amour ne nous est pas naturelle et n'est pas facile. Les incroyants ont du mal à trouver une solution, car sans Christ, les hommes sont incapables d'un amour dénué de tout égoïsme (Éphésiens 4.22-32). Les chrétiens, eux, ont la Bible pour les aider dans leurs relations. Appliquer ses principes nous permettra de gérer au mieux les conflits dans le mariage.

Le principe fondamental de la résolution de conflits relationnels, surtout dans le mariage, est de nous aimer les uns les autres comme Christ nous a aimés (Jean 13.34) et s'est donné pour nous. Éphésiens 5.21-6.4 décrit les relations familiales : nous devons nous soumettre les uns aux autres par amour et faire passer les intérêts des autres avant les nôtres, surtout dans le cadre du mariage, où le mari doit aimer sa femme comme Christ a aimé l'Église et prendre soin d'elle comme de son propre corps. La femme, pour sa part, doit se soumettre à son mari et le respecter (Éphésiens 5.22-33).

Cette directive semble assez simple, mais c'est compter sans la tendance humaine naturelle à nous montrer réactifs plutôt que proactifs dans nos relations. Les femmes sont généralement avides de se soumettre à un mari qui les aime

comme Christ a aimé l'Église et les hommes sont plus que disposés à aimer une femme qui les respecte et se soumette à eux. Le problème est que chacun attend que l'autre fasse le premier pas. Pourtant, les commandements de Dieu pour le mari et la femme ne sont pas conditionnés à l'obéissance du conjoint. Faire le premier pas d'obéissance, indépendamment de l'attitude de l'autre, contribue pour beaucoup à la résolution de conflits et à l'établissement de nouveaux modèles comportementaux.

Cela dit, en cas de conflit dans le mariage, la première chose à faire est de nous examiner nous-mêmes (2 Corinthiens 13.5). Après avoir apporté nos préoccupations au Seigneur et confessé honnêtement nos manquements et nos désirs égoïstes, nous pouvons aller vers les autres. Dieu veut aussi que les croyants répondent aux besoins les uns des autres dans la paix (Colossiens 3.15). Nous avons tous besoin de grâce pour nos propres erreurs et pour communiquer nos besoins et préoccupations à d'autres (Colossiens 4.6).

Dire la vérité dans l'amour est essentiel pour être compris, car, quand nous communiquons à d'autres la valeur qu'ils ont à nos yeux, ils accepteront mieux des vérités difficiles (Éphésiens 4.15). Si ceux avec qui nous parlons se sentent agressés et critiqués, ils se mettront sur la défensive et la communication s'arrêtera là, tandis que s'ils sentent que nous nous intéressons à eux et voulons le meilleur pour eux, ils nous feront confiance pour communiquer dans l'amour, sachant que nous avons leurs meilleurs intérêts à cœur. Dire la vérité dans l'amour est donc absolument fondamental pour toute résolution de conflits, encore plus dans le mariage, où le fait d'être sans cesse en contact étroit avec le conjoint qui nous a déçus fait souvent jaillir nos pires émotions. Parce que nous sommes blessés, nous parlons durement et blessons l'autre à notre tour. Si nous nous entraînons à prier et à bien réfléchir avant de parler, cela nous aidera à sortir de ce cercle vicieux. La communication selon Dieu peut se résumer en des termes très simples : « Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous,

faites-le [vous aussi] de même pour eux. » (Luc 6.31) Jésus a dit : « Heureux ceux qui procurent la paix. » (Matthieu 5.9) C'est ce à quoi les chrétiens doivent aspirer en tout temps.

Notre communication, nos relations et nos conflits revêtent de nombreux aspects et la Bible est source de beaucoup de sagesse pour notre vie quotidienne. Voici des commandements bibliques spécifiques sur comment nous devons nous comporter l'un avec l'autre.

Choses à faire pour résoudre les conflits dans le mariage :

Soyez en paix l'un avec l'autre : Marc 9.50

Aimez-vous l'un l'autre : Jean 13.34, Romains 12.10, 1 Pierre 4.8, 1 Jean 3.11, 23, 4.7, 11, 12

Édifiez-vous l'un l'autre : Romains 14.19, Éphésiens 4.12, 1 Thessaloniens 5.11

Vivez en plein accord l'un avec l'autre : Romains 12.16

Faites passer l'autre avant vous : Romains 12.10

Saluez-vous l'un l'autre : Romains 16.16

Considérez l'autre comme meilleur que vous-même : Philippiens 2.3

Servez-vous l'un l'autre : Galates 5.13

Faites-vous accueil l'un à l'autre : Romains 15.7

Soyez consacré l'un à l'autre : Romains 12.10

Réjouissez-vous et pleurez l'un avec l'autre : Romains 12.15

Exhortez-vous l'un l'autre : Romains 15.14, Colossiens 3.16

Prenez soin l'un de l'autre : 1 Corinthiens 12.25

Faites preuve de tolérance l'un envers l'autre : Romans 15.1-5, Éphésiens 4.2, Colossiens 3.13

Faites preuve de bonté l'un envers l'autre et pardonnez-vous l'un l'autre : Éphésiens 4.32, Colossiens 3.13

Soumettez-vous l'un à l'autre : Romans 12.10, Éphésiens 5.21, 1 Peter 5.5

Consolez-vous l'un l'autre : 1 Thessaloniens 4.18

Encouragez-vous l'un l'autre : 1 Thessaloniens 5.11, Hébreux 3.13

Faites preuve de compassion l'un envers l'autre : 1 Pierre 3.8

Priez l'un pour l'autre : Jacques 5.16

Confessez vos fautes l'un à l'autre : Jacques 5.16

Acceptez-vous l'un l'autre : Romans 14.1, 15.7

Choses à éviter pour résoudre les conflits dans le mariage :

Ne vous comportez pas avec orgueil l'un envers l'autre : 1 Corinthiens 4.6

Ne vous jugez pas l'un l'autre : Romans 12.16

Ne vous mentez pas l'un à l'autre : Colossiens 3.9

Ne soyez pas partial l'un avec l'autre : 1 Timothée 5.21

Ne vous provoquez pas et ne vous enviez pas l'un l'autre : Galates 5.26

Ne vous convoitez pas l'un l'autre : Romans 1.27

Ne vous haïssez pas l'un l'autre : Tite 3.3

Ne vous intentez pas de procès l'un à l'autre : 1 Corinthiens 6.1-7

Ne vous manipulez pas l'un l'autre : Galates 5.15

6- LES CLES POUR AMELIORER VOTRE VIE AMOUREUSE

Vous souffrez de problèmes de communication dans le couple ? Dialogue bloqué, disputes incessantes, incompréhensions mutuelles... Vous souhaitez renouer le dialogue, apprendre à mieux communiquer dans votre couple ? Retrouvez les 7 clefs indispensables pour rétablir une bonne communication dans le couple.

Aux débuts d'une vie de couple, l'amour fusionnel est souvent au rendez-vous et permet d'installer rapidement une symbiose parfaite entre les deux amoureux. Un échange de regards langoureux, un sourire complice : il suffit d'un dîner en tête à tête pour se connecter l'un à l'autre et échanger en profondeur. Lors des premières incompréhensions, des premiers conflits les paroles s'emballent, les émotions fortes s'expriment. Cela permet de rapidement éclaircir la situation conflictuelle et trouver une solution ensemble.

Bref, lors des débuts d'une relation amoureuse, la communication dans le couple est naturelle et spontanée. Et puis le temps passe et l'Amour se confronte inexorablement au quotidien. Les courses au supermarché, le ménage, l'éducation des enfants, le travail... une certaine fatigue s'installe alors et complexifie nos échanges. On s'irrite plus facilement, les reproches fusent et les excuses tardent à venir. Rapidement, de petites habitudes négatives s'installent dans la relation et éloignent les deux amants.

Comment prendre conscience des toxicités qui empoisonnent votre relation amoureuse ? Comment rétablir une bonne communication dans votre couple ? Si vous êtes prêt(e) à faire évoluer la communication entre vous et votre

bienaimé(e), je vous partage dans cet article les 7 clés indispensables à une bonne communication de couple, avec des outils coaching pratiques à tester au plus vite !

1ère clé pour améliorer la communication dans le couple : faire preuve d'empathie

Réussir à bien communiquer, c'est arriver à échanger sereinement à deux ses pensées et ses émotions avec respect, écoute et bienveillance. Pour installer une bonne communication dans son couple, il faut d'abord s'assurer de son désir de comprendre l'autre.

Si vous n'êtes pas prêt à faire l'effort de vous mettre à la place de votre moitié pour mieux comprendre son point de vue, cela veut sûrement dire qu'il est préférable pour vous de faire en amont un travail sur vous avec un coach.

Il est peut-être temps pour vous de questionner vos croyances ancrées et votre possible peur d'être remis en question. Qu'est-ce que cela vous permet et vous empêche de vivre ? Cela sera une première étape avant de construire une bonne communication au sein de votre couple.

Car communiquer, implique d'accepter de s'ouvrir à la différence de l'autre. On ne s'exprime pas tous de la même manière, certains ont plus de facilité que d'autres. On ne conçoit pas ce qui nous entoure de la même façon : des biais cognitifs nous donnent à percevoir le monde de fenêtres différentes. En effet ces derniers influencent notre conception de la vérité : certains biais nous donne à voir seulement ce qui est négatif, d'autre nous font tout généraliser, d'autre encore nous focalisent sur un détail.

Il est donc important pour bien communiquer dans son couple de concevoir que l'autre n'ait pas la même vision de ce qui est vrai ou ce qui ne l'est pas. Faire

preuve d'empathie est une clé essentielle au sein d'une bonne communication de couple.

Faire l'effort de se mettre à la place de l'autre, tenter d'imaginer ce qu'il peut ressentir permet d'échanger avec respect. Désirer comprendre l'autre c'est se donner toutes les chances de mieux communiquer avec lui.

Prenons un exemple :

Imaginons que votre cher(e) et tendre ait un comportement qui vous insupporte : impossible pour lui/elle de s'imposer face à ses parents. A chaque fois que ce comportement se répète, vous n'arrivez pas à vous empêcher de réagir fortement en lui faisant quelques reproches et la situation finit en conflit, incompréhension, colère.

L'autre perçoit votre réaction comme une agression, alors il adopte une posture défensive : il fuit, il se bloque ou il est dans l'attaque.

La communication est rompue. Et pour pouvoir avancer dans sa communication de couple, il est important que chacun s'exprime sur ses ressentis par rapport à la situation qui pose problème.

Partir du fait que personne n'a raison, personne n'a tort : chacun réagit comme il peut, avec ce qu'il est. Très souvent, on est autocentré sur son mal-être, sa souffrance. La réaction de l'autre nous apparaît alors incompréhensible et source de conflit.

Et si nous essayions de faire preuve d'empathie, que se passerait-il ? Si nous faisons l'effort de nous glisser dans la tête de cet « autre », de se mettre à sa place : qu'est ce que cela permettrait ?

La qualité d'empathie permet non seulement d'entendre ses propres besoins (empathie envers soi), mais aussi de prendre en compte ceux des autres.

Il n'y a alors plus de « vainqueurs » ou de « perdants » dans le conflit, plus de « méchant » ni de « gentil », plus de rapport de force. Une communication d'adulte à adulte peut alors commencer.

2e clé pour bien communiquer dans son couple : entreprendre un dialogue avec soi

Pourquoi cela m'exaspère tant que mon conjoint n'arrive pas à s'affirmer devant ses parents ? Quelle émotion cette situation fait naître chez moi ? Par quel processus cette émotion se met en place et quel comportement induit-elle chez moi ? En suis-je satisfait(e) ?

Avant de pouvoir travailler à une meilleure communication dans votre couple, je vous invite à entamer un dialogue avec vous-même. Pour faciliter ce dialogue intérieur, il est utile de mettre par écrit vos pensées. Cela permet une introspection bénéfique : écrire ses humeurs et pensées permet d'en prendre conscience, de s'écouter et d'accueillir ses émotions.

Une fois ce travail mis en place au quotidien, il vous sera bien plus aisé de pouvoir entamer un dialogue serein avec votre conjoint. Parfois, le dialogue intérieur a du mal à s'opérer en nous. On se sent un peu perdu, on a du mal à comprendre nos besoins, nos désirs, nos ressentis. On a alors besoin d'un petit coup de pouce extérieur afin d'y voir plus clair : un coach de vie.

Lors d'un accompagnement coaching, vous pourrez prendre de la hauteur pour mieux définir ce qui se passe en vous et ainsi mieux appréhender la communication avec votre conjoint.

3e clé pour mieux communiquer dans le couple : utiliser les outils de la Communication non violente

Choisissez un moment de tranquillité partagé entre amoureux, un instant de détente où chacun est calme et ouvert au partage.

Abordez tout en douceur le sujet épineux dont vous désirez parler en vous aidant de la Communication Non Violente (CNV), un processus de communication créé par Marshall B. Rosenberg basé sur le langage et les interactions.

Appelée aussi « communication consciente », les caractéristiques principales sont l'empathie, l'authenticité et la responsabilité. L'idée est de partager ses ressentis et émotions en toute bienveillance pour inspirer notre interlocuteur à en faire autant.

4e clé pour rétablir une bonne communication dans le couple : apprendre à s'écouter

L'écoute est le point central d'une bonne communication dans le couple.

Parler dans le vide, être face à l'autre mais sentir son attention ailleurs, ne pas recevoir de questions... tout cela apporte un sentiment de solitude.

Avoir l'impression de ne pas susciter assez d'intérêt chez son compagnon de vie pour attiser son écoute... un ressenti très compliqué à supporter. Un coup dur pour notre estime. Chacun est dans sa bulle et la communication est inexistante.

Il arrive un moment où cette solitude ressentie chez chacun éloigne les deux amoureux. On dira que l'on s'est séparés parce qu'on ne se « comprenait plus », que l'on « n'avait plus de points communs », que l'on ne « partageait plus rien ». Tout ceci est vrai, mais ce n'est bien souvent pas l'origine du conflit menant à la séparation.

Ce sont bel et bien les conséquences d'une mauvaise communication. Et bonne nouvelle, la communication, ça se travaille ! Ouf !

5e clé : S'octroyer du temps pour le couple et apprendre à communiquer à deux

On ne le répétera jamais assez : octroyer de la disponibilité à son couple, c'est lui permettre de perdurer par-delà les années et leurs aléas. Faites-vous ce cadeaux : passez du temps rien que tous les deux, en dehors de vos habitudes quotidiennes.

Choisissez une activité à partager que tous les deux : un diner au restaurant, une balade en forêt, un verre de vin en terrasse... Car pour avoir une bonne communication, il faut déjà lui donner la place d'exister. S'offrir du temps et de la disponibilité. Sans enfants à gérer, sans téléphone ni télé, juste tous les deux.

D'après deux études publiées en 1967 par Albert Mehrabian (psychologue, professeur émérite de psychologie à l'Université de Californie), la composition de notre communication ressemblerait à cela :

7 % de la communication est verbale (par la signification des mots)

38 % de la communication est vocale (intonation et son de la voix)

55 % de la communication est visuelle (expressions du visage et du langage corporel).

Ainsi la signification de nos mots aurait une part minime dans notre communication ! Pas besoin donc d'être un grand loquace pour avoir une bonne communication dans le couple.

6e clé : Connaitre son langage affectif et celui de son conjoint, améliore la communication dans le couple

Selon Gary Chapman, conseiller conjugal et auteur du best-seller « Les langages de l'Amour », nous aurions des langages affectifs différents sans le savoir. Nous ne parlerions pas la même langue pour nous dire « je t'aime ».

Cette différence d'expression est souvent source de conflits conjugaux, d'incompréhensions, de communication « loupée », de sentiments d'être mal aimé. Au sein du couple, nous ne parlons pas forcément le même langage de l'amour. Pour exprimer nos sentiments à notre partenaire, nous utilisons notre propre langage qui n'est parfois pas du tout le même que celui de l'autre.

Le message d'amour que l'on désire exprimer ne passe alors pas, et cela peut produire l'effet inverse attendu : déception, incompréhension. N'avez-vous jamais eu l'impression de faire des efforts dans votre couple, d'essayer d'aller vers l'autre et de vous retrouver face à un mur d'incompréhension ? Ce ressenti a très certainement été partagé en retour par votre conjoint.

Notre réservoir émotionnel est comblé quand on nous parle dans notre propre langage affectif. On se sent alors compris et aimé. Et si vous découvriez quel est votre langage affectif respectif, qu'est-ce que cela pourrait débloquent dans votre communication de couple ? Ce concept nous permet de mieux comprendre, et ainsi de mieux répondre à nos besoins mutuels d'amour.

Il y a 5 langages de l'Amour :

1- Les paroles valorisantes : les compliments, les encouragements, les paroles aimables, les pardon, les requêtes

2- Les moments de qualité : une présence totale, une attention, une écoute, des activités partagées, des dialogues sincères et profonds

3- Les cadeaux : un objet avec une valeur affective, une marque matérielle d'attention, signe extérieur du lien affectif (la valeur marchande n'a aucune importance)

4- Les services rendus : aides et assistances demandant un effort, du temps, de l'énergie, pour répondre au besoin pratique de l'autre

5- Le contact physique : le toucher, attention au plaisir de l'autre, écoute des envies de l'autre. Une caresse, une main sur l'épaule, un câlin, une relation sexuelle

Pour trouver votre langage d'amour, je vous propose ces trois questions :

- Quelle parole ou quel acte de mon partenaire me blesse le plus ? Derrière cette souffrance se cache votre langage d'amour qui ne se sent pas entendu
- Que réclamez-vous le plus à votre conjoint ? Derrière vos demandes et vos reproches se cache très certainement votre langage d'amour et ses besoins
- Comment exprimez-vous généralement votre amour ? Ce sont vos actes et paroles d'amour que vous adressez à votre partenaire qui vont pouvoir vous renseigner sur votre manière d'exprimer votre amour, et celle donc de vous sentir aimé en retour.

Une fois après avoir mieux défini votre propre langage d'amour, je vous invite à échanger en couple grâce à cet outil pour améliorer votre communication : Chacun devant une feuille, listez les 5 langages de l'amour en les priorisant du plus important au moins important en vous mettant dans la peau de votre conjoint. (dans votre tête, dites-vous « en général, comment s'exprime mon conjoint ? Par quel moyen me prouve-t-il son amour ? »).

Puis, montrez-vous les feuilles et discutez-en. « Que penses-tu de ce que j'ai mis en priorité pour toi ? J'ai l'impression que c'est par ce langage de l'amour que tu t'exprimes le plus souvent quand tu t'adresses à moi, es-tu d'accord avec ça ? Quel est ton avis ? »

Important : il n'y a pas un langage affectif mieux qu'un autre. Ce ne sont que des moyens différents d'expression et de communication de nos sentiments. Durant cet outil à faire en couple, je vous invite donc à laisser un temps de parole pour que chacun puisse s'exprimer en toute bienveillance. C'est dans cet

esprit que cet outil peut vous être extrêmement utile. Mieux se comprendre pour mieux communiquer.

7e clé pour améliorer la communication dans le couple : Le TU tue

On a tous vécu des règlements de compte au sein de son couple. Les reproches fusent, le ton monte, les visages se ferment, l'écoute est inexistante, et le doigt pointé vers cet autre qui nous énerve tant, notre invective commence invariablement par : « Toi, tu...as dit ça, as fait ça, n'es pas assez comme ça, fais toujours comme ça !!! ».

La réponse épidermique se fait en général très vite : dans un capharnaüm d'émotions et de cris, l'autre nous renvoie la balle exactement de la même manière : « Et toi, tu... !!! ». Ca vous parle ? Communication dans le couple : 0/20

Rassurez-vous, on est tous passé par là. Ce qui est inquiétant c'est lorsque ces crises se répètent régulièrement et que les reproches échangés pèsent et reviennent dans les conversations suivantes. Pour une communication apaisée dans votre couple, je vous invite à apprendre par cœur ce mantra : Le TU tue !

Interdisez-vous au maximum d'utiliser la deuxième personne du singulier lorsque vous vous adressez à l'autre lors d'un de ces échanges mouvementés. L'utilisation du « tu » suivi d'un reproche accable notre interlocuteur, l'attaque. Ce fameux « tu » enferme dans une case négative et n'ouvre pas sur la discussion.

Je vous invite donc au maximum à utiliser le « je ». « Je pense, je ressens, j'ai ce besoin, j'ai envie... ». Cette formule magique permet tout simplement de vous rendre acteur et responsable de comment vous vivez et recevez les informations extérieures. Le « je » permet d'exprimer vos ressentis sans accabler l'autre, et

donc lui laisser l'espace de s'exprimer en retour. Le « je » sauve la communication du couple !

Pour, par la suite, pourquoi pas utiliser de temps en temps le « nous ».

7- FAÇONS DE COMMUNIQUER VOS SENTIMENTS SANS BLAMER VOTRE PARTENAIRE

1. Exprimez vos sentiments en commençant la phrase par "je" au lieu de "tu".
2. Commencez la conversation lorsque vous vous « calmez » au lieu de réagir au moment où vous êtes contrarié.

C'est un mot qui peut détruire votre relation - c'est un véritable poison relationnel.

3. Trouvez un moment approprié pour entamer la conversation, de préférence lorsque vous êtes tous les deux calmes.
4. Si la situation dégénère, dites à votre partenaire que vous ne pouvez pas avoir de conversation à ce moment-là et revenez vers lui lorsque vous vous serez calmé.
5. Avant d'exprimer vos sentiments, réfléchissez à la façon dont l'autre partie pourrait réagir.

Parfois, il est difficile de se calmer et de parler de ses sentiments sans blâmer quelqu'un pour cela. Il existe des moyens de parvenir à une communication qui sera exempte de schémas négatifs et d'exprimer votre douleur d'une manière qui renforcera davantage votre relation.

Parfois, vous ne pourrez pas le faire vous-même, alors vous cherchez aide d'experts, qui vous facilitera toute la situation grâce à ses conseils. Lorsque vous et votre partenaire arrêtez de vous blâmer et commencez à devenir réels

communiquer sans accusation, vous commencerez à comprendre ce qu'il ressent et réagirez de manière plus appropriée (et vice versa).

Avoir une relation saine, il vous suffit de travailler votre communication et votre façon de réagir. Lorsque vous commencez à parler de ce que vous ressentez sans pointer du doigt, votre relation s'améliorera.

8- LES EXPRESSIONS A NE PAS DIRE EN COUPLE

Le langage crée l'expérience, le langage se connecte avec les images et les émotions. Dans une relation de couple, il y a des phrases qu'il vaut mieux ne pas dire afin de ne pas créer de problèmes ou de malentendus. Lisez tous les détails dans cet article.

La communication dans une relation est très importante. Cependant, nous abusons parfois de la confiance que nous avons l'un envers l'autre. Il existe ainsi des mots qu'il ne faut pas mentionner à son partenaire.

Il est essentiel de réfréner nos paroles avant de prononcer certaines phrases ou certains mots. Aimerez-vous savoir quelles sont les phrases à éviter de dire à son partenaire ?

Peu importe depuis combien de temps vous êtes ensemble ou si vous vous dites tout. Vous vous êtes certainement déjà disputés plus d'une fois et les paroles ont dépassé votre pensée.

Peut-être qu'à l'époque, vous considériez ce que vous avez dit à votre partenaire comme une simple opinion ou une appréciation.

Cependant, vos paroles ont pu blesser ses sentiments, ce qui a conduit à un différend majeur.

Phrases à éviter de dire à votre partenaire

Il ne s'agit pas de vous taire et de ne pas dire ce que vous ressentez ou pensez, mais de la façon dont vous l'exprimez.

Souvent, on utilise des phrases, des tons de voix ou des mots qui mènent à la confusion ou à des disputes. Les conflits dans une relation sont fréquents et, pour beaucoup d'entre eux, prévisibles.

Il n'est pas possible de s'entendre à merveille 24 heures sur 24, 365 jours par an. Même si vous êtes "tout l'un pour l'autre", il y a des moments de tension ou pas vraiment agréables.

Une façon de réduire les conflits et malentendus est de faire attention à ce que nous exprimons.

Voici donc ce que vous devriez éviter de dire à votre partenaire, que ce soit au milieu d'une dispute ou avant :

1-"Toujours", "Jamais"

Ces deux mots qui semblent si inoffensifs peuvent créer beaucoup de problèmes si vous les utilisez comme un reproche. "Tu ne débarrasses jamais la table quand on a fini de manger" ou "Il faut toujours qu'on fasse ce que tu as envie", sont des exemples clairs de la mauvaise utilisation de ces deux mots.

« Tu fais toujours cela / tu ne fais jamais cela »

Généraliser le comportement d'autrui est très blessant. De tels commentaires ne feront que générer une attitude défensive de la part de votre conjoint. Évitez à

tout prix l'exagération. Et si critique vous devez faire, tenez-vous en à des situations précises.

Les accusations catégoriques minimisent les chances d'avoir une discussion amicale ou constructive.

Si vous utilisez l'un de ces deux mots au début d'une phrase, vous incitez l'autre à se fermer ou à se mettre sur la défensive. Et donc, il n'entendra plus que ce qu'il veut entendre !

Vous devriez changer la manière d'exprimer votre demande. Par exemple : "J'aimerais bien que tu débarrasses la table après le dîner" ou "Cette fois-ci, nous pourrions faire à mon idée".

Bien que vous disiez exactement la même chose qu'avant, le ton est différent et invite au dialogue et à l'aide ou à la participation.

2- "C'est comme ça qu'on fait"

C'est une autre phrase que vous devriez éviter de dire à votre partenaire, car elle génère une réaction similaire à la précédente.

Quiconque entend un "C'est comme ça qu'on fait" ou un "Moi, je le fais beaucoup mieux" se sentira probablement méprisé et attaqué. Bien sûr, tout dépend du ton que vous utilisez.

Mais dans la plupart des cas, jouer les experts et dire à quelqu'un qu'il ne sait pas comment faire génère des problèmes.

Nous vous recommandons plutôt d'être un peu plus souple dans la façon dont vous vous exprimez, en utilisant des phrases comme : " J'aimerais bien te montrer comment je fais " ou "Tu veux que je te montre comment je fais ?"

Encore une fois, souvenez-vous d'aller vers votre partenaire et de lui permettre de participer. Un couple n'est pas une relation à sens unique, ne l'oubliez pas.

3- “Je te l'avais bien dit”

Cette expression suggère un air de supériorité par rapport à l'autre. Personne n'aime être critiqué, et encore moins par son partenaire. Les fameux “Je te l'avais dit” accusent, démontrent l'échec, génèrent des disputes et de la violence.

Si vous n'aimez pas être traité comme un idiot ou comme quelqu'un d'inefficace... Ne le faites pas non plus avec votre partenaire !

Au lieu d'utiliser ces mots blessants, que vous devriez éviter de dire à votre partenaire, choisissez quelque chose comme : ” Qu'est-ce qu'on peut faire pour que tout se passe bien la prochaine fois ?” ou ” Tu veux que je t'aide à le faire mieux” ?

4- “Mon ex faisait comme ça”

Les comparaisons ne sont pas bonnes, surtout lorsqu'il s'agit de relations de couple. Quoi qu'il se soit passé, ça doit rester dans le passé.

En aucun cas vous ne devez dire : “Mon ex le faisait de cette façon”, même pas en plaisantant. Il est certain que l'autre n'aimera pas du tout.

Il peut être assez blessant d'être comparé à quelqu'un qui était auparavant dans la vie de celui ou celle que vous aimez, surtout si la comparaison met l'ex-partenaire sur un piédestal. “Mon ex tondait la pelouse sans qu'on le lui dise “, “Mon ex cuisinait les meilleures pâtes du monde”, et ainsi de suite.

5- “Je ne te crois pas”

Arrêter de se faire confiance est une chose angoissante, cela ne fait aucun doute. Cependant, c'est parfois nous-mêmes qui nous faisons une fausse idée de ce que

notre partenaire nous dit, sur la base de la jalousie, de l'insécurité ou des expériences passées.

Si vous soupçonnez que votre partenaire ne vous dit pas la vérité ou qu'il vous cache quelque chose, au lieu d'exprimer votre incertitude ou votre scepticisme par un "je ne te crois pas", essayez une autre technique.

Vous pouvez dire quelque chose comme "L'histoire que tu me racontes n'est pas très claire" ou "J'ai l'impression que tu n'es pas totalement sincère". De cette façon, vous éviterez les accusations directes.

Vous permettrez ainsi à votre partenaire de réfléchir à ce qu'il dit ou de faire un effort supplémentaire pour vous l'expliquer plus en détail.

Éviter les disputes avec votre partenaire peut être difficile, mais pas impossible. Il suffit d'éviter certaines phrases et attitudes négatives !

6-Je t'ai doté et j'ai tous les droits sur toi : beaucoup d'hommes ont encore en travers de la gorge les efforts qu'ils ont dû surmonter pour payer la dote de leur femme. Lorsqu'un problème surgit au sein du couple, ils profitent pour rappeler à leurs conjointes les sommes d'argent qu'ils ont dépensées, et mesdames n'apprécient pas ce chantage.

7- Quand je t'ai connu tu avais quoi ? : C'est le genre de propos qui sort lorsque madame constate que depuis son homme a une nouvelle situation, il commence à se sentir un genre.

8- Je t'ai lavé : certaines femmes aiment le dire, surtout lorsqu'elles se sont impliquées dans la réussite professionnelle de leurs maris. Maman, pardon hein, il faut souvent dire dans la chambre oh.

9- Quand je parle tu te tais : certains hommes ne supportent pas l'affrontement, ils ont du mal à supporter le fait que leur interlocutrice se mette sur la défensive.

Animé d'un esprit de domination, ils veulent toujours imposer leur point de vue.

10- Est-ce que tu es un vrai homme ? : titiller un homme sur sa virilité est la dernière des choses qu'une femme puisse faire contre son mari. L'homme peut tout accepter, sauf le fait qu'on lui dise qu'il est faible aux fesses.

11- Tu as déjà fait quoi ? : ici c'est le coup de poing direct, surtout lorsque le gars imagine tous les sacrifices qu'il fait au quotidien pour subvenir aux besoins de sa famille.

12- Toujours : c'est un adverbe de négation, que oh toujours la saleté dans la maison, que oh toujours les marmites sales, que oh toujours devant la télé, que oh toujours dans tous les japap du quartier.

Il y a vraiment des choses à dire sur ce sujet n'est-ce pas, alors venez seulement compléter la liste en commentaires.

13-Si tu fais ça, je...

Ces mots annoncent inévitablement un chantage, attitude qui n'a pas sa raison d'être au sein d'un couple. « Si tu vas voir tes amis ce soir, je ne vais pas souper chez tes parents samedi! » Sur le coup, vous pensez sans doute que c'est une stratégie efficace, mais à long terme, votre couple en souffrira. Laissez tomber le chantage émotif, et expliquer plutôt votre désaccord. Votre partenaire sera plus enclin à vous écouter.

14-T'es comme ta mère (ou tes parents ou tes frères/sœurs)!

“On dirait ta mère/ton père”

Cette comparaison fait fi du problème abordé et constitue une attaque personnelle. Elle amène les conjoint(es) sur un terrain sensible puisqu'elle touche les personnes qui leurs sont plus chères.

Lorsque ces paroles sont lancées, c'est rarement pour dévoiler à l'autre qu'il est aussi bon que sa mère en cuisine! On soulève un point faible familial, et on l'utilise à toutes les sauces dans un contexte conflictuel. C'est vraiment déconseillé! Votre amoureux ou amoureuse est une personne à part entière; nul besoin d'établir des comparaisons. Laissez la belle-famille en dehors de vos conflits.

15-Tu ne seras pas capable!

Douter des capacités de l'autre est une source inépuisable de frustrations. Il tente de monter la bibliothèque que vous avez choisie, mais vous rôdez autour en lui lançant un « tu ne seras pas capable! » ou (presque pire!) « Je vais appeler mon père, il sera capable LUI ». Laissez-le évaluer par lui-même s'il sera en mesure d'accomplir la tâche ou non. N'oubliez pas que diminuer l'autre est une forme de violence psychologique qui est très nocive pour le couple.

16-Tes amis sont imbéciles

Vous trouvez que ses amis manquent de classe, sont trop bruyants ou enfantins. D'accord, mais sachez que ce sont les siens et non les vôtres. Choisir de partager sa vie avec quelqu'un, c'est aussi accepter sa réalité. Vous n'êtes pas dans l'obligation de devenir les meilleurs amis du monde, mais ayez un brin de tolérance envers son entourage. Vous avez le droit de ne pas les adorer, mais cessez de les critiquer devant le principal intéressé. C'est une situation conflictuelle qui peut être facilement évitée.

17- "Je fais toujours tout, tu ne m'aides jamais"

Les absolus du type "tout ou rien" tels que "toujours" et "jamais" sont faciles à lancer dans les discussions houleuses, et nous avons tendance à les utiliser souvent.

Cela indique que la personne reproduit toujours le même comportement, et ce même si elle fait des efforts. Au lieu d'utiliser ces mots, essayez d'exprimer exactement ce que vous attendez de votre partenaire.

18- "J'en ai marre de toi. C'est fini"

Évitez de dire des choses sous le coup de la colère que vous regretterez par la suite. Ces mots peuvent vraiment détruire la confiance de votre partenaire.

19- « Ne le prends pas mal ! » / « pas la peine d'en faire tout un plat ! »

Chacun a le droit de ressentir les choses à sa manière. Personne n'aime voir ses sentiments désapprouvés ou délégitimés. Quand nous disons à nos partenaires que leurs sentiments sont erronés ou déplacés, nous leur donnons l'impression de ne pas prendre en considération ce qu'ils éprouvent.

20- « Tu es... (adjectif négatif). »

Cataloguer une personne comme étant par nature mauvaise ou perverse a des effets ravageurs sur son image de soi-même et n'a jamais aucun effet positif.

21-« Pourquoi n'es-tu pas aussi... qu'untel/unetelle ? »

Si vous mesurez votre conjoint à l'aune de la relation d'un autre couple, vous vous mettez le doigt dans l'œil. Permettez à votre relation de couple de s'épanouir pleinement en évitant les comparaisons stériles. Votre couple est aussi unique en son genre que vous et votre conjoint l'êtes.

22-« Il faut absolument que tu... »

Personne n'aime être mené à la baguette, et encore moins par son propre conjoint. Au lieu de donner un ordre général, essayez de mettre l'accent sur le bénéfice que vous-même en retirerez. Par exemple, au lieu de dire : « il faut absolument que tu ranges ton désordre », optez plutôt pour : « cela me ferait

vraiment plaisir si tu pouvais mettre tes vêtements sales dans le panier à linge le soir. »

23- « Laisse tomber » / « ça n'a pas d'importance »

Ces expressions deviennent des moyens trop courants de contourner des discussions constructives. Éviter une confrontation parce qu'elle risque de se révéler pénible ne résout pas le problème en question. Bien au contraire, celui-ci risque de s'aggraver si on se contente d'appliquer la politique de l'autruche.

24-Le mot qui commence par d...

Ne parlez jamais de divorce à moins que vous y songiez très sérieusement. Le fait d'employer la menace du divorce pour exhorter l'autre au changement peut prouver que vous n'êtes pas désireux d'aplanir les difficultés ou que votre engagement dans la relation de couple manque de sincérité.

25-« Tout est de ta faute ! »

Ce n'est généralement pas le cas. Il faut être deux pour faire la guerre et aussi être deux pour résoudre nos différends. Rejeter la responsabilité d'un incident ou de votre mal-être sur votre conjoint c'est mettre l'accent sur le problème plutôt que sur sa solution.

26- « Je (gagne/travaille/aide) plus que toi. »

Quand une dispute éclate, nous devons nous contenter de rechercher une solution ou de mieux comprendre les causes du conflit en question – et rien d'autre. Quand un désaccord s'engage dans la dangereuse voie des comparaisons, il se transforme en une lutte pour le pouvoir qu'aucun mariage digne de ce nom ne devrait connaître.

27- Tu ne me mérites pas

Selon Warren, cette phrase indique que vous pensez que votre partenaire n'est pas votre égal et qu'il vaut moins que vous, ce qui finit par affecter la perception et l'estime de soi de votre partenaire.

28- Je vais bien, arrête de me demander

Selon l'expert, lorsque vous dites à votre partenaire d'arrêter de vous demander comment vous vous sentez et si vous allez bien, surtout lorsque ce n'est pas le cas, vous coupez la communication et, d'une certaine manière, vous indiquez à l'autre qu'il ne peut pas parler de ses propres sentiments et problèmes, ce qui l'empêche d'être en mesure de les résoudre.

29- Tu es pathétique

Les injures sont injustifiables, quelle que soit l'intensité d'une dispute avec votre partenaire. Warren ajoute que c'est un signe que vous n'appréciez pas tout ce qui fait de l'autre personne ce qu'elle est. "Tu es pathétique" donne l'impression que c'est la seule chose que vous remarquez chez l'autre personne, ce qui fait qu'elle se sent incomprise ou attaquée.

30-Je te déteste

Dans les moments de colère, nous pouvons ressentir une forte poussée d'émotions, mais elles ne correspondent pas forcément à ce que nous ressentons vraiment. Il vaut donc mieux ne pas les dire et encore moins les utiliser comme une arme contre l'autre personne. Warren explique que c'est très préjudiciable, car cela crée un doute chez l'autre personne et lui fait croire que ce que vous avez dit sous le coup de la colère est peut-être vrai.

31- Tu es un mauvais parent

Nous savons tous que certaines phrases sont extrêmement blessantes lorsqu'elles sont prononcées. Selon Warren, les couples connaissent parfaitement les

insécurités de l'autre, qui sont parfois exploitées dans des disputes ou des conflits. Mais ces phrases toxiques trahissent la confiance et donnent l'impression à votre partenaire que tout ce qu'il vous dit peut être utilisé contre lui.

32-Tu es fou

Il s'agit d'une expression courante du gaslighting, qui consiste à faire croire à l'autre personne que ses émotions ne sont pas justifiables, qu'elle est paranoïaque, qu'elle voit des choses fausses ou qu'elle exagère une situation. Cela conduit l'autre personne à douter de la réalité et à ne plus se faire confiance, ce qui n'aide pas vraiment à résoudre les problèmes.

33-Tu es trop exigeant

Le terme "exigeant" est utilisé pour désigner une personne très collante sur le plan émotionnel, qui a constamment besoin de la présence et de l'attention de l'autre personne et qui ne peut pas rester seule un seul instant. Selon Warren, cela signifie que vous estimez que votre partenaire vous dérange et que ses besoins n'ont pas d'importance ou sont un fardeau pour vous.

34-C'est fini entre nous

Les ultimatums et les menaces de quitter la relation créent beaucoup d'insécurité et de doutes quant à l'avenir du couple. L'autre personne peut réagir en se demandant si elle souhaite également mettre fin à la relation ou si cela vaut la peine de rester, en particulier lorsque ces menaces sont utilisées régulièrement lorsque les choses ne vont pas très bien.

35- « Tu devrais déjà le savoir »

Selon le spécialiste, ce mot engendre une dynamique de contrôle et de jugement. Le penser ou le dire « crée une énergie négative et, avec le temps, peut être

toxique pour toute relation, en particulier une relation amoureuse », précise-t-il. Le mot « devrait » a tendance à être lié à des jugements, à des attentes injustes et des besoins non exprimés. « "Devrait" peut être mauvais pour une relation, car cela enlève l'autonomie d'une personne et envoie le message : je sais mieux que toi », ajoute la thérapeute de couple Darcie Brown, interrogée par BestLife.

Parler de soi plutôt que de l'autre

Pour reformuler vos pensées, il y a une subtilité qui peut faire la différence. Cela consiste à éviter d'utiliser ce que les psychologues appellent le « tu qui tue ». En effet, il vaut mieux parler de soi plutôt que parler de l'autre. Jeffrey Bernstein conseille d'employer « J'aimerais ». Ainsi, au lieu de dire « Tu devrais savoir ce que je ressens », préférez : « J'aimerais que tu m'écoutes davantage à ce sujet ». En faisant cela, vous sortez de la communication « accusatrice » et vous pratiquez une communication de couple beaucoup plus bienveillante.

36- “Si j’étais toi, je ne ferais pas ça”

Cette phrase se situe dans ce que la psychologue appelle “les problèmes de solution intempestive”. Autrement dit, on cherche à trouver des solutions pour son partenaire, voire de le “réparer”, sans prendre le temps de l'écouter et d'identifier ce dont il a vraiment besoin. Or, le plus souvent, il attendait juste une écoute attentive de ses problèmes.

“C’est un problème que je vois quasi-systématiquement chez les couples qui viennent me voir : un décalage de canal de communication”, explique Lisa Letessier. Bien souvent, selon la spécialiste, il résulte d’une forme de dissociation homme-femme. Elle prend l’exemple d’une femme qui rentre à la maison après une journée difficile et ressent le besoin de raconter sa journée à son compagnon.

Une différence de canal de communication entre les partenaires

“À ce moment-là, elle a juste envie d’être écoutée et d’être soutenue ; elle ne souhaite pas qu’on lui apporte des solutions. Elle est sur un canal émotionnel. Mais les hommes sont plus souvent sur un canal factuel”. Ils estiment donc que, si on fait appel à eux, c’est pour qu’ils résolvent le problème... Et vont donc y aller de leur conseil : « Mais pourquoi tu n’as pas fait ça ? » ; « Tu devrais plutôt faire ceci... ».

Face à ce genre de phrases, il y a de fortes chances que la personne qui est venue sur un canal émotionnel, et qui ne souhaitait qu’une oreille attentive, ne se sente pas écoutée ni soutenue. Va donc s’ensuivre des reproches, comme le fameux “tu ne m’écoutes pas” ou “tu ne comprends rien”. Bien sûr, le conjoint, qui pensait être de bonne foi en aidant ne comprend pas non plus et va lui rétorquer : “mais si, justement, je suis en train d’essayer de t’aider en te trouvant des solutions”. Et la dispute commence...

Pour éviter d’en arriver jusqu’au conflit, il suffit d’expliquer à l’autre ce qu’on attend de lui dès le départ. “Quand on a besoin de quelque chose, il faut savoir exprimer clairement son besoin”, détaille la psychologue. “C’est-à-dire qu’on annonce la couleur dès le départ : « je vais te raconter ma journée, je n’ai pas envie d’avoir de solution, j’ai juste besoin d’être écoutée et de sentir que tu es là ». Et en fait ça rassure l’autre, ça diminue la pression qu’il peut avoir en se disant qu’il doit trouver une solution”.

37- “Tu me fais honte”

Les phrases du type “tu me fais honte” ou “j’ai besoin de quelqu’un à mon niveau” sont de l’ordre de la dévalorisation. Or, “on n’est pas supposé dévaloriser son partenaire”, rappelle Lisa Letessier. “Lorsqu’on est en couple, on est supposé être une équipe, apprécier l’autre pour tout ce qu’il est et ne pas se focaliser sur ce qu’il n’est pas”.

La psychologue rappelle que l'on a choisi son partenaire pour ses qualités, mais aussi ses défauts - même si certains d'entre eux ne se développent qu'au fur et à mesure des années. "Soit on décide que ce défaut est insupportable pour soi, et que l'autre ne va pas forcément le changer parce que c'est inhérent à sa personnalité, et dans ce cas-là on s'en va. Soit on décide d'être dans l'acceptation de l'autre et on ne lui fait pas des critiques à longueur de journée".

Il est de notre responsabilité de ne pas blesser l'autre

Maintenir l'estime de soi et le respect est extrêmement important dans un couple. "Parce que son amoureux.se, c'est quelqu'un qui va avoir un accès direct à nos émotions, à nos failles, à nos sensibilités et à nos blessures du passé. Et du coup, c'est celui qui va aussi avoir le plus de facilités pour nous blesser dans le présent". Il est donc de la responsabilité de chacun des deux partenaires de ne pas blesser l'autre, et de ne pas diminuer son estime de lui.

Évidemment, il arrive qu'on le fasse sans le vouloir, parce qu'on est en colère ou énervé. "Mais l'idée, c'est de se dire : si un comportement chez toi me dérange, on va essayer d'en parler et de voir si on peut le modifier, mais à aucun moment mon but n'est de te blesser ou de te dévaloriser", énonce la thérapeute.

Le comportement de votre conjoint n'engage que lui

Souvent, les personnes qui prononcent la phrase "tu me fais honte" s'associent à leur partenaire comme s'il était une partie d'elles. "Elles ont une vision extrêmement fusionnelle ou narcissique de leur relation, l'autre devient un miroir d'elles-mêmes", détaille Lisa Letessier. Pourtant, si votre conjoint fait quelque chose que vous jugez inadapté, ce n'est pas à vous d'avoir honte, puisque ce n'est pas votre comportement. Vous êtes bien deux personnes distinctes.

38- "Au bout d'un certain temps, on se lasse"

Prononcée dans le cadre de la sexualité, cette phrase n'est ni constructive, ni gentille. "Après plusieurs années ensemble, une certaine lassitude sexuelle peut s'installer dans le couple, car on se connaît par cœur et qu'il n'y a plus vraiment de surprise dans l'intimité", reconnaît Lisa Letessier. De cette forme d'ennui peut découler des troubles du désir, chez l'homme comme chez la femme.

Pour autant, prononcer une phrase du type "au bout d'un certain temps, on se lasse" à son partenaire n'a aucun intérêt. "C'est méchant, et ça ne fait pas avancer la situation", insiste la spécialiste. D'après elle, il est beaucoup plus intéressant de dire : "ça fait 10 ans qu'on est ensemble, j'aimerais beaucoup qu'on puisse pimenter notre vie sexuelle, explorer nos fantasmes, parce qu'on se connaît bien".

Explorez vos fantasmes à deux

"Les gens sont très surpris lorsqu'ils prennent le temps d'explorer leurs fantasmes à deux, car ces derniers peuvent se modifier avec le temps", ajoute la psychologue. Votre partenaire peut donc avoir une vision de la sexualité complètement différente d'il y a dix ans, sans forcément vous l'avoir dit.

Ce qu'il faut, lorsque l'ennui se fait sentir, c'est ouvrir la discussion, mettre en place des jeux, remettre du ludique dans l'intimité. "Le maintien d'un couple n'est pas fluide, il demande des efforts et du travail. Mais dès lors qu'on prend les choses en main, ça va mieux", rappelle l'experte.

La thérapeute précise toutefois qu'il ne faut pas faire l'amour avec son partenaire pour de mauvaises raisons - par exemple, "par hygiène", parce qu'on pense que c'est notre devoir conjugal ou par peur qu'il nous quitte. Mais plutôt pour découvrir l'autre, pour les sensations agréables que cela nous procure, pour partager un moment de complicité.

39- "Tu n'avais qu'à me demander"

Cette phrase illustre la fameuse charge mentale des femmes, dont on parle depuis quelques années. Car, même en 2021, les femmes s'occupent encore de la majorité des tâches quotidiennes de la maison même si, heureusement, les hommes y participent de plus en plus.

“Mais, bien que les hommes mettent davantage la main à la pâte, en amont, il y a quand même souvent une organisation féminine”, précise Lisa Letessier, qui rappelle que la “charge mentale”, c’est le fait de devoir penser aux choses - pas forcément de les faire. Autrement dit, tout ce qui pèse sur le cerveau. “Si on doit penser aux tâches de son conjoint, en plus des siennes, on arrive vite à saturation”.

Ce que souhaite une personne sur qui pèse toute la charge mentale du foyer, c’est donc que son partenaire fasse certaines tâches du quotidien sans qu’elle ait besoin de le lui rappeler. Mais une autre phrase peut venir ternir le tableau : “laisse tomber, je vais le faire”.

Charge mentale : il faut aussi savoir déléguer

“Il y a des femmes qui se plaignent de leur charge mentale, mais qui ont une incapacité à déléguer”, déplore la thérapeute. Par exigence, par peur que ce soit mal fait... Ou parce qu’elles souhaitent que ce soit fait tout de suite et pas dans une heure. Et finalement, elles se rajoutent de la charge alors que l’autre est volontaire pour aider. C’est pourtant la meilleure façon pour que votre amoureux se participe moins aux tâches du quotidien.

“Lorsqu’on lui dit ‘laisse, je vais le faire’, l’autre va perdre confiance en lui, penser qu’il n’est pas capable de le faire ou que vous n’avez pas besoin de lui. Par conséquent, il arrête tout simplement de participer... et vous allez râler parce qu’il ne fait rien”, détaille l’experte. Un vrai cercle vicieux ! Le mieux ici est donc de lâcher du lest, de permettre à l’autre de faire les choses à sa façon, au moment où il en a envie.

40-“Tu m’énerves”

Avec des phrases telles que “tu m’énerves” ou “tu me fatigues”, Lisa Letessier parle du “tu qui tue”. En les prononçant, vous englobez l’être tout entier dans ce reproche, comme s’il vous énervait tout le temps. Si, en plus, cette critique n’est pas argumentée, votre partenaire va la percevoir comme une méchanceté sans fondement. “Il vaut mieux critiquer un comportement et non la personne elle-même”, précise la psychologue clinicienne.

Toutes les phrases qui commencent par “tu es” ou “tu as” sont donc à bannir. Vous pouvez les remplacer par : “quand tu fais ce truc-là, je me sens fatigué.e ou stressé.e”, par exemple. L’idée étant d’exprimer ce que son comportement vous fait ressentir, d’un point de vue émotionnel.

“Pour qu’une critique soit constructive, elle doit être précise, illustrée et viser un comportement”, écrit la thérapeute dans son ouvrage. Et toujours commencer par “je”. C’est une des bases de la communication positive.

41-“Si tu me quittes, tu ne reverras plus les enfants”

“Cette phrase est complètement interdite”, met en garde Lisa Letessier. À aucun moment les enfants ne doivent être une monnaie d’échange ou un levier de chantage affectif. “Malheureusement, sur le moment, certaines personnes oublient le bon sens”.

“S’il peut arriver que le couple amoureux se sépare, l’équipe parentale ne doit pas se séparer”, rappelle la psychologue. Et cette dernière doit essayer de faire souffrir ses enfants le moins possible. En ne les mettant pas dans un conflit de loyauté entre leurs parents, notamment. Mais aussi en ne leur demandant pas de prendre parti, ni en dévalorisant l’autre parent devant eux. Le risque étant qu’ils finissent par avoir une image dégradée d’un des parents, ou que vous perdiez votre autorité auprès d’eux. “Dans la mesure où les jeunes enfants ont souvent

une écoute bienveillante, on peut être tenté de déverser nos problèmes sur eux. Or c'est terrible pour eux, car ils se retrouvent dans une position qui ne leur appartient absolument pas", alerte l'experte. "Un enfant n'est pas un confident. Ce n'est pas son rôle de consoler le parent, c'est le rôle du parent de consoler l'enfant".

Quelles sont les bases d'une bonne communication au sein d'un couple ? C'est ce que nous allons essayer de découvrir à travers cet article.

Développer son sens de l'écoute vis-à-vis de son conjoint.

Toute bonne communication requiert un sens de l'écoute aiguë. Il est souvent difficile lorsque nous avons un échange avec une autre personne de l'écouter car nous avons tendance à vouloir répliquer rapidement, lui couper la parole, souvent dans le but d'asseoir notre propre opinion, nos idées et surtout de les faire accepter par l'autre, voire même de les imposer.

Et pourtant, la finalité de toute discussion ne devrait pas être d'imposer quoi que ce soit mais de pouvoir être à l'écoute, entendre ce que l'autre a à nous dire, de peser le pour et le contre, de le mûrir et d'en tirer une leçon. Notamment dans un couple, nous sommes censés nous accorder en toutes circonstances, regarder dans la même direction, aspirer à des choses similaires, s'efforcer à nous entendre et à créer dans notre foyer non pas de l'animosité, mais une atmosphère paisible.

D'où l'importance d'être attentif à notre conjoint, de prendre le temps de l'écouter, de le laisser s'exprimer et ne pas être prompt à répondre de façon impromptue et irréfléchie. Cela demande un effort considérable mais ce n'est pas impossible.

La Parole nous enseigne à ce sujet : « Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils ont un bon salaire pour leur travail. Car si l'un tombe, l'autre relève son compagnon » Ecclésiaste 4:9-10 (NBS).

En tant qu'enfants de Dieu, la Parole nous exhorte à nous attendre à Dieu, à être attentifs à Sa voix, à la voix de l'Esprit. Oui l'Esprit que nous ne voyons pas mais auprès duquel nous soupignons, auquel nous aspirons et dans la présence duquel nous restons dans l'expectative.

« Personne n'a jamais vu Dieu. Or, si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous et Son amour se manifeste parfaitement en nous » 1 Jean 4:12 (BFC)

En effet, il nous est difficile d'agir de la sorte envers notre époux (se) avec lequel nous vivons, que nous voyons physiquement. L'écoute est essentielle et doit être mise en pratique dans nos échanges au quotidien. Afin de la développer, nous devons faire preuve de tolérance et de compassion.

Être patients, faire preuve de compassion, de tolérance.

La communication est le moyen d'expression le plus courant entre deux individus. Toute bonne relation de couple en dépend. Raison pour laquelle nous ne devons pas négliger ce canal au sein de notre foyer. L'amour est certes l'essence de toute relation maritale mais afin que celle-ci soit stable et durable, nous devons chacun fournir des efforts. Le mariage n'est pas un acquis. Rappelons-nous, nous sommes en phase d'apprentissage. Un travail sur soi s'avère nécessaire.

Le mariage n'est qu'une étape de la vie avec différentes saisons durant lesquelles nous allons être challengés et pour lesquelles Dieu va non seulement nous équiper mais également nous soutenir. Toutefois, nous étant engagés à nous aimer l'un l'autre, à nous chérir, nous devons nous montrer dignes de ces

vœux que nous avons prononcés et donner le meilleur de nous-mêmes afin de connaître la paix, la sérénité, la joie, etc. au sein de notre mariage. Nous devons donc y mettre chacun de la bonne volonté.

Nous devons veiller à être agréables l'un envers l'autre, faire preuve d'empathie, de compassion, de tolérance, de bienveillance. Que nous dit la Parole ? « Ainsi donc, comme des élus de Dieu, saints et bien-aimés, revêtez-vous d'entrailles de miséricorde, de bonté, d'humilité, de douceur, de patience » Colossiens 3:12 (LSG). Il est vrai qu'en tant qu'individus, nous sommes issus d'horizons divers et avons des antécédents différents. Mais lorsque nous faisons le choix de nous unir, nous apprenons au fur et à mesure à accepter nos divergences, nous tendons à nous perfectionner, à nous bonifier mais également à affiner le regard que nous avons de notre conjoint, à être plus ouvert envers lui. Et si nous n'y arrivons pas, nous ne devons pas hésiter à avoir recours à notre Dieu, à le Lui demander.

« Et tout ce que vous demanderez en Mon nom, Je le ferai, afin que le Père soit glorifié dans le Fils. Si vous demandez quelque chose en Mon nom, Je le ferai » Jean 14: 13-14 (LSG).

Au cours de notre union, nous allons nous découvrir davantage et devons apprendre à nous respecter mutuellement, à être patients, à nous supporter. Nous sommes certes différents mais sommes censés être animés d'un même Esprit, l'Esprit du Seigneur, et devons tout mettre en œuvre pour être également animés de sentiments communs.

« Enfin, soyez tous animés des mêmes pensées et des mêmes sentiments, pleins d'amour fraternel, de compassion, d'humilité » 1 Pierre 3:8 (LSG)

Nous montrer transparents, sincères l'un envers l'autre.

La difficulté ne réside pas uniquement dans le fait d'établir un dialogue, de développer notre communication mais également dans le fait d'être transparents, de faire preuve de sincérité. En effet, nous servons un Dieu qui est la lumière du monde (Jean 8:12), le chemin, la vérité et la vie (Jean 14:6). Par ailleurs, la Parole nous révèle que nous sommes nous aussi la lumière du monde (Matthieu 5:14), et que « si nous marchons dans la lumière, comme Il est Lui-même dans la lumière, nous sommes mutuellement en communion, et le sang de Jésus Son Fils nous purifie de tout péché » 1 Jean 1:7 (LSG).

Dès le début de notre relation conjugale, nous devons nous montrer honnêtes et totalement transparents dans nos rapports les uns envers les autres, dans nos échanges. La finalité de tout échange n'est pas de créer de l'animosité, des tensions mais de clarifier certains points de vue, d'en tirer d'éventuelles leçons positives, d'acquiescer non dans le but de régresser, mais dans le but de s'améliorer, de progresser, d'être une meilleure personne et de contribuer au bonheur de son couple. Se montrer certes ouverts, tolérants mais également vrais, authentiques dans nos propos. Abstenons-nous de parler de façon irréfléchie mais apprenons à nous exprimer avec sagesse et surtout à ne rien garder dans notre cœur afin de le préserver de toute forme de rancœur, rancune, frustration, colère. C'est ce à quoi nous devons tendre comme nous l'enseigne la Parole.

« Je vous supplie, frères et sœurs, par le nom de notre Seigneur Jésus-Christ, de tenir tous le même langage. Qu'il n'y ait pas de divisions parmi vous, mais soyez parfaitement unis dans le même état d'esprit et dans la même pensée » 1 Corinthiens 1:10 (SG21)

Lorsque nous sommes constamment dans le secret, nous ne facilitons pas nos échanges futurs avec notre conjoint mais à contrario, les rendons beaucoup plus difficiles. Cela peut créer petit à petit une distance entre notre conjoint et nous,

et nous pousser à devenir des étrangers au sein de notre propre foyer. Bien entendu, ce n'est pas ce que nous désirons. De plus, notre Seigneur se réjouit de notre intégrité en toute circonstance.

« Je n'ai pas de plus grande joie que d'apprendre que mes enfants marchent dans la vérité » 3 Jean 1:4 (SG21).

Être sages afin d'éviter toute animosité ou tension.

La Parole nous exhorte à « repousser les discussions folles et inutiles, sachant qu'elles font naître des querelles » 2 Timothée 2:23 (LSG). Nous devons veiller à nous entretenir avec sagesse, à ne pas dévaloriser ou blesser l'autre à travers le langage que nous tenons, à ne pas être un frein à l'épanouissement de notre couple. Nous devons même dans les échanges que nous avons, garder un certain respect, être courtois, cordiaux les uns envers les autres, continuer à nous témoigner de l'amour.

Nous pouvons parfois être en désaccord avec notre époux (se) mais cela ne doit pas engendrer des querelles, des conflits. Nous devons demander au Saint-Esprit de nous remplir de sagesse et d'inspirer toute parole qui sort de notre bouche. Car comme le dit la Parole : « Les paroles peuvent être source de vie ou de mort. Qui aime parler doit en accepter les conséquences » Proverbes 18:21 (BFC).

Nous ne mesurons pas souvent l'impact que nos mots peuvent avoir et les répercussions désastreuses qu'ils peuvent engendrer. Il vaut mieux parler peu, de manière claire et concise que s'étaler de façon démesurée et être une source de conflit.

« Celui qui parle beaucoup ne manque pas de pécher, mais celui qui retient ses lèvres est un homme prudent » Proverbes 10:19 (LSG). En effet, cela nous évite d'avoir des propos déplacés, qui pourraient dépasser nos pensées et affecter notre conjoint

« Tel, qui parle légèrement, blesse comme un glaive ; mais la langue des sages apporte la guérison » Proverbes 12:18 (LSG)

Prière :

« Seigneur, nous Te demandons pardon pour la plupart d'entre nous qui avons failli dans notre mission en tant qu'Ambassadeurs de Christ. Nous reconnaissons que nous ne sommes rien sans Toi car nous sommes Ton ouvrage et sommes malléables entre Tes mains. Nous n'avons pas été suffisamment attentifs à Ta voix et à celle de l'Esprit, nous avons laissé parfois nos émotions prendre le contrôle et avons été des sources de conflit au sein de notre couple.

Nous ne voulons plus désormais être de simples spectateurs au sein de notre couple mais de véritables acteurs, des instruments que Toi seul le potier a le pouvoir de façonner, transformer afin que nous soyons des sources de joie, de paix, de bien-être, de bonheur pour notre époux (se). Remplis-nous de Ta sagesse, de Ta bienveillance, Ta patience, Ta douceur, Ta tempérance, Ton humilité, Ta compassion, Ta bonté, Ton amour, amen. »

CHAPITRE 6 :

LE LANGAGE D'AMOUR

Comprendre le langage amoureux de votre partenaire à travers les cinq langages d'amour

En amour, il arrive parfois que nous ayons du mal à comprendre la façon dont notre partenaire amoureux nous déclare son amour. En effet, il est possible que vous ayez l'impression que votre amoureux ououreuse ne vous donne aucune marque d'amour, alors que, de son côté, il ou elle a le sentiment de vous démontrer constamment son amour, à sa façon. Et si le problème venait simplement du fait que vous ne parliez pas le même langage amoureux ? Voyons donc ensemble quels sont les différents types de langages amoureux existants, pour voir comment mieux se comprendre.

Quel est le concept du langage amoureux et d'où vient-il ?

Le concept du langage d'amour est un concept assez récent, puisqu'il a été mis par écrit en 1992 par Gary Chapman, un auteur américain exerçant également en tant que conseiller conjugal et pasteur baptiste. Dans son livre de psychologie intitulé « Les langages de l'Amour », Gary Chapman détaille les cinq façons qu'ont les hommes et les femmes d'exprimer leur amour : les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus et le contact physique.

Ainsi, si l'on part du principe que chaque personne a son ou ses langages d'amour de prédilection, on peut facilement deviner pourquoi il peut être compliqué de se comprendre entre partenaires amoureux n'ayant pas les mêmes langages d'amour. C'est pourquoi il est important d'effectuer un travail sur soi et sur son couple, pour connaître nos propres langages d'amour, et ceux que notre partenaire utilise. De cette façon, nous serons capables d'offrir les marques d'amour dont l'autre a besoin, et non celles que nous aimerions recevoir à sa place.

1er langage d'amour : les paroles valorisantes

Si pour vous les paroles valorisantes sont votre langage d'amour de préférence, alors vous attendrez de votre partenaire qu'il ou qu'elle vous donne des marques d'amour via la parole. Vous apprécierez particulièrement les mots d'encouragement et les compliments, qu'ils soient dits en privé ou devant un groupe de personnes, car cela augmentera considérablement votre confiance en vous.

Mais il sera primordial pour vous que ces belles paroles soient dites avec sincérité et spontanéité, notamment lorsqu'il s'agit par exemple d'excuses ou de reconnaître ses torts après une dispute. D'autant plus que, le revers de la médaille de ce langage d'amour, c'est que vous prendrez excessivement mal les mots blessants, qu'ils soient dits volontairement ou sous le coup de la colère.

2ème langage d'amour : les moments de qualité

Si pour vous, les démonstrations d'amour passent par le fait de donner de son temps à son partenaire, alors votre langage d'amour se démontre via les moments de qualité. Pour vous, les mots d'amour ont moins d'importance que les instants passés avec votre amoureux ou votre amoureuse. D'ailleurs, vous valorisez énormément les personnes qui n'ont pas peur de se montrer vulnérables auprès de vous.

Et pas besoin de sortir le grand jeu pour vous rendre heureux ou heureuse, être ensemble et totalement concentrés l'un sur l'autre suffit, comme par exemple lors d'une grande conversation à cœur ouvert, à refaire le monde les yeux dans les yeux. D'ailleurs, le contact visuel est extrêmement important dans ce type de langage amoureux, car il démontre à l'autre qu'il ou qu'elle a toute votre attention.

3ème langage d'amour : les cadeaux

Si pour vous, l'amour se démontre par les petites et grandes attentions du quotidien, alors votre langage amoureux passe par les cadeaux. Mais attention, lorsqu'on entend cadeaux pour montrer son amour, cela peut faire penser aux personnes qui aiment se faire couvrir constamment de présents luxueux et hors de prix pour qu'on leur prouve qu'on les aime. Ici, ce n'est pas le cas.

Les cadeaux n'ont pas forcément une grande valeur marchande, voire aucune. Le principe, c'est plutôt de se sentir aimé.e via le fait que la personne ait pensé à nous à travers cette chose qu'elle nous donne. Il peut donc simplement s'agir d'une fleur cueillie en chemin lors d'une balade, ou d'une part de gâteau que notre partenaire a pensé à nous ramener d'un repas où elle ou il a été sans nous.

4ème langage d'amour : les services rendus

Si pour vous les mots d'amour ne valent pas autant que les actes d'amour, alors votre langage amoureux se concrétise à travers les services rendus à l'autre. Là aussi, l'importance n'est pas dans la grandeur du service, ni dans la récurrence. Il s'agit surtout du bienfait que vous allez tirer de ce geste d'amour, et si vous sentez que ces services sont rendus avec spontanéité et plaisir.

Car si votre partenaire décide de vous aider spontanément, mais qu'il ou qu'elle ronchonne tout le long de ce « service », cela n'aura aucune valeur pour vous, car ce sera fait en étant contraint et forcé. De même, dans l'autre sens, il ne faut pas que ces services soient faits en usant de manipulation, de chantage, ou même en ayant recours à la peur ou à la menace, car cela n'est plus de l'amour.

5ème langage d'amour : le contact physique

Si, lorsque vous déclarez votre amour, vous ressentez le besoin de toucher votre partenaire, alors votre langage d'amour passe certainement par le contact physique. Et on ne parle pas ici que du sexe, qui est l'une des options possibles de ce 5ème et dernier langage d'amour, mais qui est loin d'être le seul. Au

contraire, le contact physique ne se limite pas à une seule zone du corps, mais au corps tout entier, et pour des petits gestes donnés simplement pour démontrer son amour et son affection.

Il peut donc s'agir d'une caresse dans les cheveux, d'un bras posé autour de la taille, du fait de se tenir la main, de se prendre dans les bras, regarder la télévision l'un contre l'autre, se faire un massage et/ou de s'embrasser.

L'important, c'est que ces gestes soient toujours consentis par celui ou celle qui les reçoit, et qu'ils ne dépassent donc pas les limites de chacun.

En conclusion, le langage d'amour constitue un élément crucial dans toute relation amoureuse. La compréhension des différents langages d'amour, tels que décrits par Gary Chapman, offre un précieux outil pour mieux se connecter avec son partenaire et cultiver une relation épanouie. Il est essentiel de reconnaître que chaque individu a ses propres préférences en matière d'expression et de réception de l'amour. Les paroles valorisantes, les moments de qualité, les cadeaux, les services rendus et le contact physique sont autant de moyens par lesquels l'amour peut être exprimé et ressenti. Pour maintenir une relation harmonieuse, il est nécessaire de faire un travail sur soi et sur son couple afin de comprendre et de respecter les langages d'amour de son partenaire. Cela implique d'être attentif aux besoins de l'autre et d'offrir les marques d'affection qui résonnent le plus pour lui.

En fin de compte, maîtriser le langage d'amour de son partenaire permet de renforcer la connexion émotionnelle et de cultiver un amour profond et durable. Cela demande de la patience, de la communication et de la volonté de s'adapter aux besoins de l'autre, mais les récompenses en valent largement la peine.

CHAPITRE 7 :

VOTRE VIE SEXUELLE FAIT-ELLE DEFAUT ?

1-INTRODUCTION

Il existe une variété de facteurs qui peuvent influencer la qualité de sa vie sexuelle au sein d'une relation. Il est important de reconnaître que la situation de chaque couple est unique et qu'il n'existe pas de solution universelle. Cependant, voici quelques stratégies générales que les couples peuvent explorer pour améliorer leur relation sexuelle:

Communication ouverte: Une communication honnête et ouverte est cruciale. Discuter des désirs, des préoccupations et des fantasmes peut créer une compréhension plus profonde et favoriser l'intimité.

Explorez ensemble: Expérimenter de nouvelles activités, positions ou fantasmes peut raviver la passion et l'excitation dans la relation. Les deux partenaires doivent se sentir à l'aise d'explorer les désirs de l'autre.

Privilégiez l'intimité: Prenez du temps l'un pour l'autre à l'extérieur de la chambre. Participez à des activités qui favorisent l'intimité émotionnelle, telles que des conversations significatives, des câlins ou des moments de qualité passés ensemble.

Aborder les problèmes sous-jacents: Parfois, des problèmes en dehors de la chambre à coucher peuvent avoir un impact sur la satisfaction sexuelle. Le stress, les conflits relationnels ou les problèmes de santé peuvent tous affecter la libido et la fonction sexuelle. Résoudre ces problèmes peut conduire à des améliorations dans la chambre à coucher.

Cherchez de l'aide professionnelle: Si les difficultés persistent, envisagez de demander l'aide d'un thérapeute ou d'un conseiller spécialisé en santé sexuelle. Ils peuvent vous fournir des conseils, du soutien et des stratégies adaptées à vos besoins spécifiques.

N'oubliez pas qu'il n'y a aucune honte à demander de l'aide ou à essayer de nouvelles choses pour améliorer votre vie sexuelle. C'est un voyage que les deux partenaires peuvent entreprendre ensemble, dans le but d'approfondir leur connexion et d'améliorer la satisfaction globale de leur relation.

2- Manque d'intimité : 5 raisons pour lesquelles votre vie sexuelle souffre

Conseils CBT pour de nouvelles relations

Saviez-vous que le manque d'intimité était désigné comme la principale cause des couples recherchant une thérapie ? Nous avons moins de relations sexuelles que jamais, mais pas nécessairement par choix.

Manque d'énergie, longues journées bien remplies, esprit concentré sur autre chose, soucis de performance, problèmes de santé mentale. Il y a tellement de raisons qui peuvent entraîner une diminution de la libido au fil du temps, ce qui peut causer des problèmes dans la relation si elles ne sont pas prises en compte.

Le magazine Newsweek estime que « 15 à 20 % des couples entretiennent une relation asexuée ». Bien que cela puisse être dû à de nombreuses raisons, il est courant qu'une personne ait une libido plus élevée que son partenaire. Le manque d'intimité peut devenir problématique si la qualité de la relation commence à se détériorer ou à devenir imprévisible. Certaines enquêtes ont révélé que jusqu'à 60 % des hommes évitent les relations sexuelles en raison de l'anxiété liée à la performance.

Voici 5 raisons courantes pour lesquelles votre libido peut être faible :

1. Physique

Par exemple, l'hypertension artérielle, le diabète et les maladies cardiaques peuvent tous réduire le flux sanguin vers les organes génitaux et ainsi réduire l'excitation. De faibles niveaux d'hormones pourraient également affecter la

libido et l'excitation. Vous pouvez ressentir de la douleur ou de l'inconfort lors d'une relation sexuelle, pour plusieurs raisons différentes.

2. Psychologique

Si vous avez des problèmes de santé mentale, comme l'anxiété ou la dépression, il peut être difficile de maintenir votre libido car il se passe beaucoup d'autres choses dans votre esprit. Ils peuvent également affecter votre humeur, donc « se mettre dans l'ambiance » peut être particulièrement difficile. Les sentiments d'insécurité à l'idée d'être nu pendant les rapports sexuels, causés par une faible confiance en son corps, pourraient également contribuer à une faible libido.

3. Mode de vie et routine

« Trop occupé », « trop fatigué » ou « trop stressé ». Lorsque nous ressentons ces émotions dans notre vie quotidienne, le sexe passe au second plan. Essayer de concilier les enfants, le travail et la vie sociale peut rendre difficile l'ajout du sexe dans l'équation. La fatigue est un ennemi du désir sexuel.

4. Attente et comparaison

Il est courant de s'inquiéter parce que l'on pense que le sexe doit être vécu comme il est présenté à la télévision, dans les médias ou sur les sites pornographiques. L'inquiétude concernant votre vie sexuelle peut également être déclenchée par le sentiment que vous n'avez pas autant de relations sexuelles que vous « devriez » l'être, en pensant que tout le monde y participe beaucoup plus que vous. En vérité, la « bonne » quantité dépend de la quantité qui convient à vous et à votre partenaire – ni plus, ni moins.

5. Expériences négatives

Peut-être que dans le passé, vous avez été humilié pendant des rapports sexuels ou que vous n'y avez pas consenti, cela peut entraîner un profond évitement des

relations sexuelles à l'avenir, car cela est considéré comme une mauvaise expérience.

Au Royaume-Uni, environ 11,7 millions d'hommes ont déclaré avoir des difficultés sexuelles, un sur huit éprouvant des problèmes à chaque fois.

Les habitudes et désirs sexuels des gens varient considérablement. Ce qui vous convient n'est pas nécessairement le même pour quelqu'un d'autre, et comme l'intimité change avec le temps, ce que vous avez apprécié il y a deux ans peut être différent de ce que vous appréciez maintenant.

Parfois, le manque d'intimité peut être dû au fait que vous et votre partenaire vous sentez moins connectés l'un à l'autre. Cela peut être dû au fait que vous ne passez pas beaucoup de temps ensemble, ou peut-être que vous avez eu une grosse dispute qui a duré et provoqué une rupture.

S'il y a des problèmes dans votre relation, vous devez les résoudre avant de pouvoir espérer que votre vie sexuelle reprenne son cours.

Parlez-vous du problème, dites-vous ce que vous ressentez et essayez de trouver des solutions ensemble.

Espérer que cela se rallumera comme par magie n'est pas très réaliste, c'est donc là que la thérapie sexuelle et la TCC peuvent aider.

Que se passe-t-il en thérapie sexuelle ?

Si vous avez des difficultés avec votre vie sexuelle et que cela entraîne des problèmes relationnels, vous aurez intérêt à trouver un sexologue qualifié et expérimenté dans le traitement de ces problèmes.

L'approche utilisée dépendra de votre situation spécifique, de votre historique et des circonstances. Vous pouvez suivre une thérapie sexuelle seul ou avec votre partenaire. Nous proposons actuellement des TCC en ligne et à distance.

Dans la Bible, plusieurs principes et enseignements peuvent être appliqués pour résoudre les problèmes de sexualité dans le mariage. Voici quelques-uns :

Communication ouverte et honnête: La communication est fondamentale dans toute relation, y compris dans la vie sexuelle. Les couples peuvent résoudre de nombreux problèmes en parlant ouvertement de leurs besoins, de leurs désirs et de leurs préoccupations.

Respect mutuel: La Bible enseigne le respect mutuel entre les conjoints (Éphésiens 5:33). Cela signifie que les désirs et les limites de chaque partenaire doivent être respectés.

Intimité et exclusivité: La Bible enseigne que le mariage est une union sacrée entre un homme et une femme et que la sexualité est réservée à cette relation exclusive (Genèse 2:24 ; 1 Corinthiens 7:2).

Considération des besoins de l'autre: Les conjoints doivent prendre en compte les besoins et les désirs de leur partenaire, cherchant à les satisfaire et à les comprendre (1 Corinthiens 7:3-5).

Pardon et réconciliation: Comme dans tous les aspects de la vie conjugale, il est important d'être prêt à pardonner et à chercher la réconciliation en cas de conflit ou de malentendu, y compris dans la sphère de la sexualité (Colossiens 3:13).

Équilibre entre plaisir et respect des enseignements bibliques: Bien que la Bible encourage une sexualité épanouie dans le mariage, elle fixe aussi des limites et des principes à suivre. Les couples doivent trouver un équilibre entre la recherche du plaisir et le respect des valeurs bibliques.

Consulter des mentors spirituels: Pour certains problèmes plus complexes ou délicats, il peut être utile pour un couple de consulter des mentors spirituels ou des conseillers bibliques pour obtenir des conseils et des prières.

Reconnaissance de la dimension spirituelle: La Bible souligne que la sexualité a une dimension spirituelle et que les conjoints peuvent s'encourager mutuellement dans leur foi et dans leur vie spirituelle à travers leur vie sexuelle (1 Corinthiens 7:5).

En mettant en pratique ces principes bibliques, les couples peuvent surmonter les défis et les problèmes de sexualité dans le mariage tout en renforçant leur relation et leur intimité.

3- Les problèmes sexuels courants dans le mariage et moyens de les résoudre

Ce n'est pas quelque chose auquel vous voudriez être confronté en tant que couple marié, mais il peut arriver un moment où il peut y avoir des problèmes sexuels dans le mariage. Vous voulez travailler ensemble pour comprendre ce qui se passe. Vous voulez essayer d'identifier quels sont les plus gros problèmes.

À tout le moins, avoir la conscience et le désir d'essayer de résoudre tout problème sexuel dans le mariage est l'étape la plus grande et la plus importante. Vous pouvez vraiment résoudre ces problèmes sexuels dans le mariage, mais seulement si vous êtes tous les deux déterminés à le faire et à faire fonctionner ce domaine de votre relation.

Vous voulez essayer de trouver votre chemin l'un vers l'autre et donc abandonner toutes les distractions extérieures. Il se peut que vous rencontriez ces problèmes parce que vous ne communiquez plus et que vous n'êtes donc plus alignés les uns avec les autres.

Vous avez peut-être vécu une sorte de traumatisme dans le mariage et devez donc en parler. À ce stade, vous constaterez peut-être que les conseils

matrimoniaux sont les plus efficaces pour vous aider à traverser ce type de situation.

Recommencez à parler et à profiter de l'intimité de différentes manières, car cela peut faire une énorme différence dans les choses. Même si les problèmes sexuels dans le couple peuvent sembler accablants, procédez étape par étape et sachez que ces problèmes sexuels dans une relation sont souvent plus faciles à résoudre que vous ne le pensez.

Vous pouvez travailler ensemble et être heureux ensemble, et si vous êtes tous les deux vraiment dévoués, vous pouvez atténuer les problèmes sexuels dans le mariage qui pourraient survenir au fil du temps.

Est-il normal que les couples aient des problèmes sexuels

Les problèmes sexuels ou les dysfonctionnements sexuels sont quelque chose que les hommes et les femmes connaissent à un moment ou à un autre. Ceci est plus courant à mesure que les gens vieillissent. L'âge peut entraîner divers types de problèmes sexuels dans le mariage, et cela est courant.

Cependant, chez les personnes plus jeunes, les facteurs contribuant aux problèmes sexuels dans le mariage comme un mode de vie malsain, le stress quotidien, le fait d'avoir plusieurs partenaires, etc.

Revenez à l'essentiel

Quelque chose vous a fait tomber amoureux l'un de l'autre, et il est maintenant temps de revenir à ce stade. Même si vous avez l'impression que vous n'êtes plus intéressés ou attirés l'un par l'autre, ces problèmes sexuels dans les relations n'ont souvent absolument rien à voir avec cela.

Il s'agit peut-être bien davantage de retrouver le chemin l'un vers l'autre ou de travailler ensemble sur tout ce qui n'a pas fonctionné dans le mariage en général.

Une vie sexuelle saine signifie qu'il y a deux personnes qui sont vraiment heureuses l'une avec l'autre, et il est temps de revenir à cet état que vous appréciez autrefois. Connaître certains

Comment résoudre les problèmes d'intimité dans un mariage ?

Si vous êtes confronté à l'ennui sexuel dans le mariage ou si vous vous demandez comment rendre votre vie sexuelle plus excitante, voici quelques réflexions sur la façon de résoudre les problèmes sexuels dans le mariage.

Du manque de volonté à l'incapacité d'avoir des relations sexuelles, la résolution des problèmes sexuels dans le mariage commence par identifier la cause du manque d'intimité dans une relation. S'attaquer aux insuffisances de votre vie sexuelle peut sembler intimidant, mais les résultats sont bien plus fructueux que l'embarras que vous pourriez ressentir en les corrigeant.

Nous avons mentionné ci-dessous les problèmes et les solutions liés au sexe dans le mariage. Découvrez ces causes de problèmes sexuels dans le mariage et les moyens de les résoudre :

1. Faible fréquence des rapports sexuels

Une faible fréquence d'intimité sexuelle dans une relation peut être très préjudiciable à un mariage, conduisant l'un des partenaires à se sentir mécontent ou plein de ressentiment. Les raisons qui affectent la fréquence des rapports amoureux dans une relation peuvent être dues à plusieurs facteurs différents.

Ce qu'il faut faire

De longues heures de travail ou un sentiment de fatigue peuvent laisser une personne trop épuisée pour avoir des relations sexuelles avec son partenaire. Si votre partenaire manque de sommeil ou est confronté à un stress intense, cela peut énormément affecter sa volonté de participer à un coït torride.

Si vous vous sentez trop épuisé pour avoir des relations sexuelles avec votre partenaire, essayez de réduire le niveau de stress dans votre vie. Passez moins de temps sur votre téléphone et votre ordinateur portable et couchez-vous tôt. Respectez un emploi du temps et évitez les distractions, surtout lorsque vous passez du temps avec votre partenaire.

À l'inverse, si votre conjoint est toujours fatigué et épuisé, exprimez vos inquiétudes et aidez-le à réduire son niveau de stress.

Le degré de connaissance de votre conjoint lorsque vous êtes marié depuis longtemps élimine l'élément de surprise dans votre vie sexuelle. Lorsque vous ou votre conjoint savez à quoi vous attendre au lit, l'excitation associée à l'intimité sexuelle diminue progressivement.

Rompre cette routine sexuelle banale nécessite que les couples se livrent à des plaisanteries sexuelles, à des taquineries, à des préliminaires, à des jeux de rôle et même à l'utilisation de jouets pour pimenter les choses.

Une libido plus faible ou une libido différente entre les partenaires est une autre raison qui réduit la fréquence des relations sexuelles dans un mariage. Le sexe ne serait pas une priorité pour une personne ayant une libido plus faible et, s'il n'est pas résolu, peut créer un énorme fossé dans un couple.

Demandez l'aide d'un professionnel, modifiez votre alimentation, améliorez votre corps et votre apparence et communiquez avec votre partenaire.

2. Incapacité à jouir

Les corps des hommes et des femmes réagissent différemment lorsqu'il s'agit d'intimité physique. Les hommes sont généralement plus facilement satisfaits que les femmes. Atteindre l'orgasme pendant les rapports sexuels est comparativement beaucoup plus facile pour les hommes que pour les femmes.

Même si vous avez fréquemment des activités sexuelles avec votre conjoint mais que vous ne parvenez pas à atteindre un orgasme, cela peut vous laisser frustré et même parfois embarrassé. De plus, l'incapacité des couples à discuter librement de ces questions ne fait qu'alimenter le feu.

Cela conduit finalement l'un des partenaires à perdre tout intérêt pour le sexe , ce qui prive la relation d'un acte de proximité indispensable.

Ce qu'il faut faire

Les femmes réagissent bien à certains stimuli qui, lorsqu'ils sont exécutés par leur partenaire, peuvent les aider à atteindre l'orgasme. L'orgasme pour les femmes n'est pas uniquement une question de pénétration. Vous devez comprendre comment le corps de votre femme réagit lorsque vous avez des relations sexuelles.

Les préliminaires, le sexe oral et même l'ajout de jouets peuvent vous aider à pousser vos femmes jusqu'à l'orgasme et à ramener l'excitation perdue dans votre vie sexuelle.

Quant aux hommes, les meilleures choses à faire pour leur faire jouir sont :

- enlever la pression de leur faire savoir que tout ce qu'ils ont à faire est de profiter de l'expérience et d'oublier de jouer
- créer une pression intense en le taquinant beaucoup pendant les préliminaires
- le surprendre avec un coup rapide
- stimuler les 3 P – Pénis, Prostate et Périnée

3. Dysfonction érectile

Un autre problème courant qui affecte la vie sexuelle d'un couple est la dysfonction érectile chez les hommes. La dysfonction érectile est l'incapacité d'un homme à obtenir ou à maintenir une érection suffisamment ferme pour avoir des relations sexuelles.

La dysfonction érectile peut rendre les hommes très embarrassés et, par conséquent, affecter leur confiance et leur volonté de participer à la relation. Un homme peut souffrir de dysfonction érectile à cause d'un certain nombre de problèmes physiques et psychologiques, tels que :

- causes physiques
- taux de cholestérol élevé
- hypertension artérielle
- diabète
- obésité
- maladies cardiaques
- consommation de tabac
- troubles du sommeil
- causes psychologiques
- niveaux de stress élevés
- dépression
- anxiété
- autres problèmes de santé mentale

Ce qu'il faut faire

La première étape vers la prévention ou la rééducation de la dysfonction érectile est de consulter votre médecin. Présentez-vous régulièrement à des examens médicaux et à des tests de dépistage.

Faites de l'exercice régulièrement (essayez Kegels), trouvez des moyens de réduire le stress et consultez votre médecin pour savoir comment contrôler votre diabète et votre cholestérol. De même, consultez un médecin approprié pour gérer votre anxiété et vos autres problèmes de santé mentale.

4. Perte de passion

Couple bouleversé s'ignorant, allongé dos à dos dans le lit, vue de dessus

La perte de passion et d'excitation est un autre problème sexuel courant dans le mariage auquel les couples sont confrontés lorsqu'ils commencent à vieillir ou qu'ils passent beaucoup de temps ensemble. Le problème est que lorsque les couples passent beaucoup de temps ensemble, ils perdent le mystère de la relation, ce qui conduit à une perte de passion.

Ce qu'il faut faire

Ramener la chaleur peut signifier que vous devez chercher de nouvelles façons d'être heureux les uns avec les autres. À cette fin, vous devez essayer du temps de qualité sans gadget au moins une ou deux fois par semaine, en communiquant honnêtement et en comprenant les besoins physiques de chacun.

Vous devez également tous les deux essayer de planifier vos relations sexuelles sur une période donnée. Cela conduira à une meilleure vie sexuelle.

5. Les libidos ne sont pas synchronisées

Les libidos n'étant pas synchronisés, les couples ont le problème de vouloir avoir des relations sexuelles à des moments différents. C'est l'un des problèmes sexuels courants dans le mariage, et franchement, vous pourriez perdre

beaucoup de temps à être tous les deux sur la même longueur d'onde. Ainsi, plutôt que d'attendre que vos horaires d'éveil soient synchronisés, vous pouvez travailler sur la situation donnée.

Ce qu'il faut faire

Observez le moment précis où votre partenaire commence à s'intéresser au sexe. Supposons que ce soit la nuit, commencez à préparer votre esprit pour l'occasion dès le soir. Vous pouvez probablement le faire en regardant un film érotique et en vous habillant pour faire plaisir à votre partenaire . Regardez bien, sentez bon.

Même si vous vous sentez à moitié prêt, cela vous aidera si vous continuez à faire des efforts.

6. Esprit errant

Un autre problème sexuel dans la relation est que lorsque le sexe devient monotone pour le couple, ils savent ce qui va suivre pendant les rapports sexuels. C'est alors que leur esprit commence à vagabonder après un certain temps. Si cela vous arrive, cela pourrait parfois blesser votre partenaire.

Ce qu'il faut faire

Lorsque vous et votre partenaire avez des relations sexuelles, vous pouvez continuer à répéter certaines phrases ou expressions que votre partenaire aime. Alternativement, vous pouvez également gémir le nom de votre partenaire de temps en temps pour vous sentir connecté et qu'il se sente plus aimé.

Lecture connexe : Comment rendre votre partenaire sexuellement satisfait ? Le bon sexe est une compétence acquise

7. "Je n'aime pas initier à chaque fois"

Si vous pensez que vous êtes le seul à être confronté à ce problème sexuel dans le mariage et que votre partenaire ne s'intéresse pas autant à vous que vous, comprenez qu'il n'est peut-être pas pleinement conscient de votre besoin de contact physique . Cela se produit en raison d'un manque de compatibilité et de compréhension.

Ce qu'il faut faire

Faites connaître à votre partenaire vos besoins en communiquant honnêtement et ouvertement. Vous pouvez également les approcher directement ou leur envoyer un SMS en exprimant vos envies. Un autre bon conseil est de vous allonger nu au lit avant que votre partenaire n'entre dans la pièce.

8. Pression du bébé

Il est compréhensible qu'une fois que le couple décide de fonder une famille, la concentration passe de l'amour au suivi d'un processus. Cette pression peut affecter la performance des deux partenaires, et le but même du sexe, qui est la connexion et l'intimité avec le partenaire, pourrait être vaincu.

Ce qu'il faut faire

Cela ne veut pas dire que quelque chose ne va pas chez vous ou votre partenaire. Le processus peut réduire la libido, mais cela peut être amélioré si les partenaires recherchent différentes façons d'être intimes. Cela peut être un simple baiser, des câlins et passer du temps de qualité ensemble.

Alternativement, vous pouvez tous les deux vous distraire en jouant de la musique romantique.

9. Le partenaire saute les préliminaires

Parfois, les problèmes sexuels dans le mariage ne sont pas vraiment dus à un dysfonctionnement, mais à la manière dont deux partenaires perçoivent le sexe.

Si vous avez un problème avec le fait que votre partenaire saute les préliminaires et se lance immédiatement dans la pénétration, vous n'êtes pas seul. Il s'agit d'un problème courant.

Ce qu'il faut faire

Faites savoir à votre partenaire ce que vous voulez. Soyez franc.

Alternativement, vous pouvez initier des relations sexuelles, ce qui vous donnera suffisamment d'espace pour dominer et faire ce que vous voulez.

10. Éjaculation précoce

L'éjaculation précoce signifie que pour un homme, l'éjaculation se produit avant ou peu de temps après la pénétration. L'éjaculation précoce peut être l'effet secondaire de certains médicaments ou un changement de mode de vie peut également en être la cause.

Ce qu'il faut faire

Bien qu'une surveillance médicale soit nécessaire dans de tels cas, vous pouvez prendre certaines mesures pour résoudre le problème. Utilisez un préservatif épais pour diminuer la sensation. En faisant cela, vous pourrez retenir votre éjaculation plus longtemps. Alternativement, vous pouvez également vous masturber 2 à 3 heures avant d'avoir des relations sexuelles.

11. Troubles orgasmiques

Les troubles orgasmiques se produisent lorsqu'une femme a du mal à atteindre un orgasme ou ne peut pas avoir d'orgasme pendant les rapports sexuels. C'est l'un des problèmes sexuels dans le mariage qui peut entraîner une baisse du désir sexuel.

Ce qu'il faut faire

Le premier conseil est de contacter le médecin et de traiter tout problème sous-jacent. En outre, les exercices comportementaux impliquant une masturbation dirigée aideront également à traiter l'anorgasmie.

12. Déconnexion émotionnelle

Belle femme triste en robe assise au-dessus de la mer le jour de la tempête d'été

Il est possible que la déconnexion émotionnelle entre les couples puisse entraver leur intimité. Cela peut être le résultat d'un traumatisme ou d'un abus subi par un partenaire, ou également du dernier épisode d'infidélité ou d'une dispute relationnelle majeure qui n'a pas encore été résolue.

Ce qu'il faut faire

La principale raison pour laquelle le détachement émotionnel dans le mariage n'est pas encore résolu est que les partenaires ne prêtent pas attention à passer du temps de qualité ensemble. Assurez-vous donc de passer suffisamment de temps ensemble.

13. Changement des comportements sexuels après bébé

Il est naturel que la vie devienne plus occupée à mesure que les couples deviennent parents. Il ne s'agit pas seulement d'aspects pratiques, mais également de nombreux changements physiques qui peuvent rendre difficile la connexion sexuelle du couple.

Ce qu'il faut faire

Il est important que les couples affrontent avec patience ces problèmes sexuels dans le mariage. Il faut généralement 3 mois à la femme pour retrouver son intérêt sexuel. En attendant, vous devez tous les deux continuer à rester intimes en vous étreignant et en vous embrassant, en sortant avec vous et en vous livrant à d'autres passe-temps.

14. Partenaire qui vous prend pour acquis

Pensez-vous que votre partenaire prend vos intérêts sexuels très à la légère ?
Arrive-t-il que lorsque vous faites des avances amoureuses, votre partenaire ne les prenne pas au sérieux et ne s'en soucie pas à moins qu'il ne soit intéressé ?

Parfois, il est difficile pour les couples de trouver un équilibre entre la relation et les autres aspects de la vie. Eh bien, les couples peuvent être confrontés à de tels problèmes, et cela nécessite seulement un changement d'approche pour ramener les choses à la normale.

Ce qu'il faut faire

Il est important que vous expliquiez clairement le problème à votre partenaire et que vous prêchiez par l'exemple. Exprimez votre gratitude à votre partenaire chaque fois qu'il fait quelque chose de positif pour vous, ce qui l'encouragera à faire mieux.

15. Difficulté à aborder le sujet

Parfois, les couples ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour parler de sexe entre eux. Malheureusement, l'inconfort se reflète également lors des rapports sexuels. Parler de sexe peut également être délicat, surtout si vous devez discuter de quelque chose que vous souhaitez que votre partenaire arrête.

Ce qu'il faut faire

De tels problèmes sexuels et matrimoniaux sont fréquents. Avant tout, vous devez tous les deux observer les styles sexuels de chacun qui peuvent être drôles, colériques, vigoureux, etc.

Ensuite, évitez de vous surprendre en matière d'intimité. Cela ne fonctionnera que si vous connaissez tous les deux bien les styles sexuels de chacun. Au lieu

de cela, vous pouvez tous les deux parler de fantasmes et de désirs, à moins que vous ne soyez tous les deux sur la même longueur d'onde.

Emporter

Que vous soyez confronté à des problèmes liés au sexe dans une nouvelle relation ou à des problèmes sexuels dans le mariage survenus après plusieurs années de vie commune, les conseils mentionnés dans ce livre peuvent vous être très utiles.

Mais rappelez-vous que savoir comment résoudre les problèmes sexuels dans le mariage ou comment résoudre les problèmes d'intimité dans un mariage nécessite qu'un couple maintienne un canal de communication honnête et ouvert entre eux.

EVALUATION

Si vous répondez "oui" à ces 15 questions, votre couple va durer.

Est-il possible de savoir si votre partenaire est la bonne personne pour vous ? Vraisemblablement, c'est le cas. Gary W. Lewandowski, professeur de psychologie spécialiste des relations amoureuses, vient d'établir 15 questions cruciales qu'il serait bon de vous poser. Si vous y répondez positivement, cela signifie que votre couple serait fait pour durer.

"Au début d'une histoire d'amour, tout est beau, tout est rose", entend-on si souvent. En effet, une fois la phase "lune de miel" passée, il arrive que l'atterrissage soit rude. Il est alors fréquent de voir chez les couples certaines incompatibilités plus visibles. "On assiste parfois à une érosion de la relation amoureuse qui peut signifier que ce partenaire n'est pas le bon ou la bonne", nous explique Sébastien Garnero, psychologue et sexologue clinicien.

Mais comment peut-on déterminer si notre partenaire actuel est vraiment celui qu'il nous faut ? "Il existe deux manières d'avoir la réponse : les données et votre intuition, rapporte Gary W. Lewandowski, professeur de psychologie spécialiste des relations amoureuses et conférencier new-yorkais. Se fier à ses intuitions n'est pas sans faille. Mais l'intuition est une composante importante des décisions, notamment sociales. De toute évidence, les gens se fient à leur instinct dans diverses situations".

Or, selon lui, un autre processus peut vous aider à déterminer si votre partenaire amoureux actuel est bien fait pour vous. Le psychologue a dressé une liste de 15 questions précises. Si vous répondez "oui" à chacune d'entre elles, vous pouvez dormir sur vos deux oreilles : cela semble vouloir dire que votre couple est fait pour durer. Pour le savoir, faites défiler notre diaporama.

"En tant que spécialiste des relations, j'ai utilisé la science comme guide. En élaborant chaque question, j'ai consulté les recherches existantes pour les fonder sur la science de ce qui contribue à une relation saine", détaille Gary W. Lewandowsk.

Les 15 questions pourront évaluer une relation sérieuse et non une conquête
Tinder

"Notez que cette liste ne vise pas à vous aider à choisir le meilleur plan sur Tinder [application de rencontre, ndlr] ou une aventure à court terme. Les questions se concentrent sur ce qui compte pour un amour sérieux, à long terme, engagé et durable. Pour bénéficier de cet exercice, vous devez être honnête. Si vous vous mentez, vous n'aurez aucune idée", avertit le professeur new-yorkais.

En consultant la liste de questions, vous pouvez contester un ou deux questions points et vous dire que ce n'est pas important. "Les preuves scientifiques diffèrent. Mais c'est aussi pour ça qu'il y a 15 questions. Plus de questions offrent une plus grande précision. Bien qu'une seule question puisse ne pas capturer parfaitement votre relation, 15 perspectives différentes vous donneront une image assez complète de la santé de votre couple", complète Gary W. Lewandowsk.

1-Votre partenaire fait-il de vous une meilleure personne ?

2-Est-ce que vous êtes tous les deux à l'aise de partager vos sentiments ?

3-Est-ce que vous vous acceptez comme vous êtes ?

4-Communiquez-vous avec respect même pendant les disputes ?

5- Est-ce que vous et votre partenaire partagez la prise de décision ?

6- Votre partenaire est-il votre meilleur ami ?

- 7- Est-ce que vous pensez plus en termes de "nous" plutôt que "moi" ?
- 8- Vous et votre partenaire vous feriez-vous mutuellement confiance ?
- 9- Est-ce que vous avez une bonne opinion l'un de l'autre ?
- 10- Vos amis pensent-ils que vous avez une relation qui résistera à l'épreuve du temps ?
- 11- Votre relation est-elle exempte de drapeaux rouges comme la tromperie et la jalousie ?
- 12- Est-ce que vous partagez les mêmes valeurs en matière de politique, de religion, de mariage, du désir d'enfants ?
- 13- Êtes-vous prêts à sacrifier vos besoins, désirs et objectifs l'un pour l'autre ?
- 14- Est-ce que vous avez des personnalités agréables et émotionnellement stables ?
- 15- Êtes-vous sexuellement compatibles ?

CONCLUSION

Dans "Mariage Toxique", la conclusion met en lumière plusieurs points clés pour cultiver une relation conjugale saine et épanouissante. Tout d'abord, l'importance d'une communication ouverte et honnête est soulignée comme étant cruciale pour résoudre les problèmes matrimoniaux. Ce dialogue franc et transparent permet aux partenaires de se comprendre mutuellement et de trouver des solutions aux défis rencontrés.

En outre, l'aspect spirituel est mis en avant, mettant en évidence la recherche de Dieu et la prière comme des éléments essentiels pour surmonter les obstacles dans le mariage. Cette dimension spirituelle peut apporter soutien, réconfort et perspective dans les moments difficiles.

Une autre recommandation clé consiste à comprendre les langages d'amour de chaque partenaire, favorisant ainsi une relation épanouie et harmonieuse. La reconnaissance et la valorisation des besoins émotionnels de chacun renforcent le lien conjugal.

Par ailleurs, l'impact des expériences familiales antérieures, telles que les divorces, est souligné, soulignant ainsi l'importance de traiter les traumatismes émotionnels hérités afin de construire des fondations solides pour le mariage.

En ce qui concerne la prévention des problèmes de mariage liés à l'infidélité, des conseils pratiques sont offerts. Cela inclut l'établissement de nouvelles bases pour la relation après une infidélité, telles que de nouvelles règles de communication et un engagement renouvelé. Il est également recommandé de travailler sur la prévention des futures infidélités en maintenant une communication ouverte et en résolvant les conflits rapidement.

Enfin, la conclusion insiste sur l'importance de renouveler l'engagement envers le conjoint et envers Dieu, en pratiquant le pardon, en cultivant une

communication honnête, en recherchant des conseils spirituels et en s'appuyant sur la prière. Ces actions peuvent contribuer à restaurer la confiance et à raviver l'amour dans la relation conjugale, offrant ainsi un chemin vers la réconciliation et le renouveau.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

<https://onebright.com/advice-hub/news/lack-of-intimacy-5-reasons-your-sex-life-is-suffering/>

<https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/39617/comprendre-langage-amoureux-partenaire-travers-cinq-langages-amour>

<https://www.marriage.com/advice/physical-intimacy/how-to-fix-sexual-problems-in-a-marriage/>

<https://www.montrealtherapy.com/fr/les-sept-types-de-mariage-quel-est-le-votre/>

JERRY NELSON- Les problèmes de communication courants dans le mariage et comment résoudre les problèmes dans le mariage-Février 23, 2023

MADELEINE LOISEAU-7 clés pour améliorer votre vie amoureuse-29 septembre 2020

MELISSA JONES -Comment le manque de communication dans le mariage peut affecter les relations-12-10-2023

MELISSA JONES -Les problèmes courants de mariage rencontrés par les couples-05-10-2023

PAR EMMANUELLE RINGOT- Quatre erreurs de communication qui sont fatales pour le couple

➤ CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR !

1-Les faits du péché

Rom 3 :9-12,23 « Quoi donc ! Sommes-nous plus excellents ? Nullement. Car nous avons déjà prouvé que tous, Juifs et Grecs, sont sous l'empire du péché, selon qu'il est écrit : Il n'y a point de juste, Pas même un seul ; Nul n'est intelligent, Nul ne cherche Dieu ; Tous sont égarés, tous sont pervers ; Il n'en est aucun qui fasse le bien, Pas même un seul. Car tous ont péché et sont privés de la gloire de Dieu »

Gal 5 :19 « Or, les œuvres de la chair sont manifestes, ce sont l'impudicité, l'impureté, la dissolution, l'idolâtrie, la magie, les inimitiés, les querelles, les jalousies, les animosités, les disputes, les divisions, les sectes, l'envie, l'ivrognerie, les excès de table, et les choses semblables. Je vous dis d'avance, comme je l'ai déjà dit, que ceux qui commettent de telles choses n'hériteront point le royaume de Dieu. »

Ps 14 :1-3 « L'insensé dit en son cœur : Il n'y a point de Dieu ! Ils se sont corrompus, ils ont commis des actions abominables ; Il n'en est aucun qui fasse le bien. L'Eternel, du haut des cieux, regarde les fils de l'homme, Pour voir s'il y a quelqu'un qui soit intelligent, Qui cherche Dieu. Tous sont égarés, tous sont pervers ; Il n'en est aucun qui fasse le bien, Pas même un seul. »

2-Les conséquences du péché

1 Cor 6 :9-10 « Ne savez-vous pas que les injustes n'hériteront point le royaume de Dieu ? Ne vous y trompez pas : ni les impudiques, ni les idolâtres, ni les adultères, ni les efféminés, ni les infâmes, ni les voleurs, ni les cupides, ni les ivrognes, ni les outrageux, ni les ravisseurs, n'hériteront le royaume de Dieu. »

6 :23 « Car le salaire du péché, c'est la mort ; mais le don gratuit de Dieu, c'est la vie éternelle en Jésus-Christ notre Seigneur. »

3-L'amour de Dieu manifesté en Jésus-Christ

Jn 3 :16 « Car Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse point, mais qu'il ait la vie éternelle. »

4-La voie de Dieu pour sortir du péché

Rom 10 : 9-13 « Si tu confesses de ta bouche le Seigneur Jésus, et si tu crois dans ton cœur que Dieu l'a ressuscité des morts, tu seras sauvé. Car c'est en croyant du cœur qu'on parvient à la justice, et c'est en confessant de la bouche qu'on parvient au salut, selon ce que dit l'Ecriture: (10-11) Quiconque croit en lui ne sera point confus. Il n'y a aucune différence, en effet, entre le Juif et le Grec, puisqu'ils ont tous un même Seigneur, qui est riche pour tous ceux qui l'invoquent. »

Si vous avez besoin d'un conseiller spirituel, contactez-moi au :

Mail : jtchindebe@gmail.com

Watsap : +237678077889

QUE DIEU VOUS BENISSE !