



Comment régler nos conflits de couple (2ème partie)

En examinant le désordre qui règne dans notre société au niveau familial et moral, nous sommes obligés de constater que chaque mariage aujourd'hui est hypothéqué dès le premier jour à cause de l'éventualité d'un divorce pour une bonne partie d'entre eux. Les familles recomposées ou monoparentales sont légion, l'adultère fait aujourd'hui sourire. Ce fléau a malheureusement même contaminé nos milieux chrétiens.

De nombreux couples sont chancelants et souvent divorcent, même parmi les chrétiens. Leurs relations sont perturbées, ce qui rend petit à petit leur cohabitation difficile, voir impossible. En tant que couples chrétiens ; il nous faut réapprendre les vraies priorités conjugales selon la Bible et réorganiser notre vie selon elles.

Quelques remèdes pour les couples en danger de faillite

Voici encore quelques points sur lesquels il faut que chaque couple veille particulièrement :

8) Les accusations mutuelles

Les accusations mutuelles dans un couple jouent malheureusement un grand rôle. C'est toujours la faute de l'autre. On dit par exemple : "c'est lui qui m'a agacée, m'a provoquée, manipulée, méprisée ou encore trompée".

Déjà du temps d'Adam et Eve, il en était ainsi. C'est un jeu dangereux. Suite à leur chute et jusqu'à ce jour, l'être humain refuse d'assumer la responsabilité de ses actes.

Nous nous réfugions constamment dans toutes sortes d'excuses pour nous blanchir. Remettre la faute sur l'autre est un péché capital. C'est précisément à cause de cette attitude-là que de nombreux foyers sont brisés aujourd'hui.

Celui qui jette la faute sur l'autre ne résout absolument rien. Il rejette simplement sa propre responsabilité. La relation du couple n'est pas du tout réglée (élucidée) pour autant. Les accusations ne servent finalement à rien. Le pardon mutuel est la solution pour rétablir un couple qui s'accuse mutuellement. Il faut revenir à la croix.

Remède :

« Si vous avez quelque chose contre quelqu'un, pardonnez, afin que votre Père qui est dans les cieux vous pardonne aussi vos offenses. Mais si vous ne pardonnez pas, votre Père qui est dans les cieux ne vous pardonnera pas non plus vos offenses » (Marc 11:25).

9) Refuser de pardonner

Le pardon est la clé pour régler toutes nos disputes de couple. Toutes nos incompréhensions, nos offenses, les blessures que nous nous sommes infligées, peuvent être pardonnées et purifiées.

Le pardon est un cadeau de Dieu et Jésus nous en a donné l'exemple suprême. Celui ou celle qui refuse de pardonner n'est pas en mesure de vivre en couple. Deux personnes qui s'aiment vivent de pardon. Celui ou celle qui refuse de pardonner devrait renoncer à se marier.

Derrière une personne qui refuse de pardonner se cachent souvent certains objectifs :

- Elle veut punir celui qui l'a offensée (qui selon elle aurait mis son foyer en danger)
- Elle veut manipuler son conjoint
- Elle veut produire en lui des sentiments de culpabilité pour qu'il réalise davantage le mal ou les blessures qu'il lui a faites
- Elle veut forcer l'autre à apprendre une leçon

Faire payer ou se venger sont des attitudes bien souvent utilisées, mais elles détruisent une relation de couple. Leur relation passe alors par un véritable enfer dans lequel l'amertume, la colère, la déception dominent. Ne pas vouloir pardonner, c'est déclarer la guerre dans une relation de couple.

Remède :

« Si l'un a sujet de se plaindre de l'autre, pardonnez-vous réciproquement. De même que Christ vous a pardonné, pardonnez-vous aussi » (Col 3:13).

Si nous voulons trouver des solutions, une harmonie dans notre vie de couple, nous trouverons tout ce qu'il nous faut dans la Parole de Dieu. Si un couple désire vraiment régler ses conflits et trouver une solution à ses problèmes de vie commune, il y a, dans le pardon, l'espoir et la possibilité d'envisager un nouveau départ ensemble.

10) Attendre que le temps arrange les choses

Beaucoup de couples en dispute cherchent à éviter la confrontation l'un avec l'autre, espérant qu'avec le temps leurs problèmes se résoudreont tout seul.

C'est aussi une tendance très accentuée dans notre société actuelle. Nombreux sont les couples qui n'ont jamais appris ou qui ont négligé de parler franchement l'un avec l'autre. Une raison, disent-ils, est le manque de temps, car le temps, c'est de l'argent, et ce raisonnement s'est même infiltré en milieu chrétien. Cette lacune engendre un manque de dialogue, manque d'amour, des tensions s'accroissant au fil des jours qui s'écoulent, mais on ne s'en rend souvent compte qu'un peu tard.

Rien ne remplacera jamais le dialogue entre époux, une confrontation ouverte et franche avec votre conjoint. Et le temps ne règlera aucune dispute, aucune friction, si celles-ci ne sont pas réglées. Soyons franc et honnête à son égard.

Remède :

« La lumière a de l'avantage sur les ténèbres » (Ec 2 :13)

« Si nous marchons dans la lumière (l'un avec l'autre, en cherchant à régler nos disputes), comme Il est lui-même dans la lumière, nous sommes mutuellement en communion (la communion avec notre conjoint se rétablit) et le sang de Jésus, son Fils, nous purifie de tout péché » (1Jean 1:7)

9 brefs conseils pour nous aider à régler nos conflits de

couple

Voici certains points qui, si nous les respectons, nous éviteraient de faire des erreurs majeures. Avant de nous attaquer à un problème, une tension, entre notre conjoint et nous-même :

1) Efforçons-nous de rester calme. Gardons le contrôle de nous-même.

2) Mettons-nous d'accord avec lui quant au moment qui lui conviendra le mieux pour parler des choses sérieuses seul à seul (pas lorsqu'il regarde la TV). Trouvons un moment tranquille, sans distraction. Ce sera le meilleur instant pour avoir toute son attention.

3) Préparons un plan de discussion, avec des points précis à aborder, avant d'entrer dans une discussion sérieuse. (Ceci est spécialement important pour les jeunes couples qui cherchent à établir un modèle de comportement dans leur relation de couple).

4) Dans la discussion, ne prenons qu'un point à la fois.

Nous atteindrons ainsi mieux notre but et trouverons plus facilement des solutions.

Assurons-nous d'avoir bien terminé notre premier point avant d'en entamer un deuxième. Ne cherchons pas à régler tous les points en bloc.

5) Utilisons davantage le « « je » » que le « « tu » ». Cela évitera à votre conjoint de se mettre sur la défensive. Réalisons que chaque mot est important. Les mots que nous utilisons peuvent soit apporter la guérison, soit détruire.

Si nous utilisons fréquemment le « « tu » », notre conjoint se sentira automatiquement accusé et il réagira. Et c'est ce qui provoquera soudain toute une série de réactions en chaîne chez lui et vous empêchera tous les deux de régler votre problème.

6) Écoutons-le attentivement et efforçons-nous de clarifier tout malentendu. On entend souvent, dans une discussion, des paroles comme : "Je ne voulais pas dire cela... " Ou " J'ai cru que c'était cela que tu voulais dire... ! "

7) Donnons notre point de vue, sans tomber dans l'émotionnel (les crises de larmes). Nous les femmes, lorsque nous sommes frustrées, nous nous mettons parfois à pleurer sans contrôle et notre mari éprouve cela comme de la manipulation.

8) Complimentez votre mari souvent, apprenez à anticiper son côté sensible. Si nous ne faisons que nous plaindre et relever ses points négatifs ou ses échecs, il pourrait en arriver à la conclusion que je suis une femme qu'il ne pourra jamais contenter.

9) Prenons-nous par la main et demandons au Seigneur de nous aider à régler notre dispute. Ce qui est merveilleux dans la prière, c'est que les 2 conjoints se placent alors automatiquement dans une position de recherche de la face de Dieu, pour rechercher sa sagesse et la conduite de Son Esprit et pour lui répondre.

Au lieu de compter sur notre propre sagesse, nos propres forces, demandons au Seigneur de nous aider à communiquer avec notre époux ou notre épouse d'une manière qui le glorifie, et faisons-lui confiance. Le

Seigneur ne désire que le meilleur pour tous les deux.

Conclusion

Où en est votre vie de couple ? Avez-vous de la peine à communiquer avec votre conjoint ?

Si vous avez laissé des sentiments d'amertume s'accumuler dans votre cœur durant des années, il est vital et primordial de vous en débarrasser au plus vite. Jésus a la pouvoir de nous pardonner tout ce que nous nous sommes fait l'un à l'autre et de nous libérer de tout sentiment de culpabilité.

Ne perdons pas espoir. La chose la plus importante pour chacun d'entre nous est de sauver notre foyer, notre couple s'il est en péril. Remettons au Seigneur chacune de nos émotions présentes, et passées. Il saura les gérer et les apaiser.

Rappelons-nous aussi que dans chacun de nos couples les conflits, les tensions sont inévitables. Le Seigneur connaît nos fragilités respectives. Apprenons donc à gérer correctement chacun de nos conflits, le Seigneur nous y assistera.

Ces quelques conseils vous aideront certainement à faire de votre couple un foyer en bonne santé, stable, fort et heureux. Que le Seigneur nous aide et faisons chacun notre part, ce qu'Il attend de nous.

13 attitudes générales pour prévenir des conflits et des disputes dans votre couple

1) Ecouter : avoir une oreille plus attentive pour écouter ce que dit notre conjoint

2) Encourager : l'encourager souvent, relever ses qualités, ses points positifs.

3) Avoir des moments d'intimité : prendre le temps de passer des moments agréables, de détente ensemble.

4) Vous protéger l'un l'autre : en établissant des limites au vocabulaire que vous employez (par exemple : éviter à tout prix le mot divorce).

5) Etudier le comportement de son conjoint : cherchez à connaître de mieux en mieux qui est la personne que vous avez en face de vous et avec laquelle vous vivez.

6) Chercher à satisfaire ses besoins : à les connaître d'abord et à y pourvoir le mieux possible.

7) Savoir passer sous silence : les accrocs mineurs et ne chercher à vous expliquer que sur les choses importantes.

8) Apprendre à exprimer : vos reproches, vos griefs tout en cherchant à favoriser la réconciliation, plutôt que la vengeance.

9) Admettre : votre part de responsabilité avant de pointer sur celle de votre conjoint.

10) Ne pas réagir : de façon exagérée à un simple incident.

11) Ne pas : partir du principe que l'autre a toujours tort.

12) Eviter : de faire de grands gestes en criant, cela énerve plus encore.

13) Ne pas : se mettre à bouder, mais pardonner. Eviter la bouderie.

Que le Seigneur aide chacun de nous à rendre notre conjoint heureux, à s'oublier soi-même pour aimer et servir celui ou celle que le Seigneur nous a confié. Nous honorerons ainsi celui qui a institué le mariage pour en faire une aventure harmonieuse qui le glorifie. Avec notre créateur à nos côtés, tout est possible. La chair est faible, mais l'Esprit de Dieu veut nous aider et nous vivifier ; son désir est qu'en tant que couple, nous le glorifions par notre vie commune !

Dorothee Hatzakortzian