



---

# Mariés *et* heureux ?

---

Jean-Sébastien Morin

## **Mariés et heureux ?**

© 2013 Jean-Sébastien Morin.

Par les **Éditions Ministère Multilingue International**

Longueuil, (Québec), Canada.

Tous droits réservés à l'auteur Jean-Sébastien Morin.

Couverture : Débora Gerbore 

Mise en page : Alain Auger

*Les citations bibliques sont extraites de la Segond 21  
sauf mention contraire. Texte biblique de la Bible Version Segond 21  
Copyright © 2007 Société Biblique de Genève reproduit avec aimable  
autorisation.*

*Tous droits réservés.*

[www.universdelabible.net](http://www.universdelabible.net)

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2013.

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2013.

Imprimé au Canada.

### **Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Morin, Jean-Sébastien

Mariés et heureux ?

ISBN : 978-2-89576-125-9

1. Mariage - Aspect religieux - Christianisme. 2. Mariage - Enseignement biblique.  
3. Couples mariés - Vie religieuse. I. Titre.

BV4596.M3M67 2013

248.8'44

C2013-941078-3

Ce livre est sous la protection des lois sur les droits d'auteurs du Canada. Il est interdit de reproduire ce livre en tout ou en partie pour des fins commerciales. L'utilisation de courtes citations ou la copie de pages pour des fins d'études personnelles ou en groupe est permise et encouragée.





## Remerciements *et* dédicace

J'aimerais remercier de tout cœur tous ceux qui ont contribué à rendre ce livre possible. Votre support me fait chaud au cœur. Merci à Matthieu Charest pour son aide avec la correction du manuscrit. Merci aux Éditions Ministère Multilingue International pour leur support depuis maintenant près de 10 ans. Des mercis spéciaux à l'Union Baptiste et à la Librairie CLC qui ont cru, avec moi, qu'un livre peut toucher des vies. Merci à mon épouse, Katie, de m'épauler dans mes différents ministères. Je ne pourrais pas le faire sans toi ! Merci à Jésus-Christ, la raison de ma vie.

J'aimerais dédier ce livre à mon ami et mentor Jay Pinney et à sa femme Kathy. Peu d'hommes ont eu un impact sur ma vie comme toi. Merci pour ces années d'amitiés et de conseils. Merci d'être un exemple – imparfait, me diras-tu – de ce que c'est qu'être un couple selon le cœur de Dieu. Tu as été et est un modèle pour moi qui montre comment être Jésus pour les autres : dans ma vie, dans mon couple et avec mes enfants. Avant de me marier, j'avais souvent dit au Seigneur que j'aimerais avoir une Kathy... et il m'a pris au mot ! Merci pour votre amitié.



# Mariés *et* heureux... *est-ce* possible ?

Est-il possible de vivre en couple  
et d'être heureux ?

On pense trop souvent que la vie chrétienne se résume à essayer de prier, de lire la Bible, d'assister à l'église et de donner de l'argent et que le reste, les choses « normales » de la vie, est bien trop terre-à-terre pour avoir une quelconque valeur spirituelle.

Qu'est-ce donc que la vie chrétienne ? Résumée à sa plus simple expression, c'est devenir à l'image de Jésus-

Christ. C'est de devenir Jésus pour les autres. Dans son livre *Vous avez dit OUI à quoi ?*, Gary Thomas nous dit : « Si vous voulez servir Jésus, restez célibataires, mais si vous voulez devenir plus comme Jésus, mariez-vous ! ».

La lecture de la Bible et la prière sont ce que l'on appelle des disciplines spirituelles. La discipline c'est de faire ce que nous ne voulons pas faire pour devenir qui nous voulons vraiment devenir. Personne ne *veut* se lever le matin pour aller courir, mais tout le monde désire être en forme. Une discipline spirituelle c'est toute action intentionnelle pour devenir à l'image de Jésus-Christ. En ce sens, le célibat, le mariage et avoir des enfants sont des disciplines spirituelles en ce qu'elles produisent en nous une transformation extrême – particulièrement si nous prenons conscience que Dieu désire nous transformer par celles-ci.

Le contraire est trop souvent vrai : les couples et les familles se brisent parce que l'individu trouve trop lourd le poids de vivre une vie remplie de sacrifices. Il ne faut pas sous-estimer notre propre égoïsme. Peu d'instincts sont plus forts en nous que celui de protéger et de prendre soin de nos enfants. Pourtant, de plus en plus de gens – et même des chrétiens – quittent femmes, maris et enfants pour trouver un bonheur ailleurs, un bonheur personnel, individuel.

On bâtit donc des relations en gardant en tête que notre but est notre épanouissement personnel. On garde des comptes en banque séparés et on se chicane quand l'autre ose nous demander de l'argent. On comptabilise dans un carnet noir ce que chacun fait : « Tu devrais coucher les enfants car j'ai fait la vaisselle », « J'amène plus d'argent que toi dans ce couple alors tu devrais être reconnaissant ». Pas étonnant, dans cette dynamique du chacun pour soi,

que de moins en moins de femmes se sentent encouragées à rester à la maison pour élever leurs enfants.

Le couple devient une dynamique où l'un gagne et l'autre perd selon qui a la main haute dans les rapports de force. Le foyer de ce couple finit par ressembler davantage à un champ de bataille qu'à un lieu d'amour et de sécurité. Dans une guerre, personne ne gagne, il n'y a que des perdants.

Y a-t-il donc un espoir ?

Une des choses qui me convainc le plus de la puissance et de la véracité du christianisme est la transformation que Jésus opère dans les vies. Quand je vois ce que le message de Jésus peut faire à un couple et à une famille je suis persuadé, plus que jamais, que le christianisme est la vérité.

J'entends déjà quelques-uns me dire : Mais combien de chrétiens vivent dans des couples malheureux ? Combien de chrétiens vivent des divorces ? Combien de jeunes quittent le Seigneur en attribuant leur échec dans la foi à la vie de leurs parents qui les a convaincus que le christianisme ne marchait pas ? Vrai, vrai, encore vrai. J'aimerais répondre à cela avec deux paroles de Jésus. Premièrement : *« C'est aux fruits que vous voyez dans la vie des gens que vous reconnaîtrez qui sont mes véritables disciples. Ce ne sont pas tous ceux qui m'appellent « Seigneur, Seigneur » qui entreront dans le royaume, mais seulement ceux qui mettent ma parole en pratique »* (Matthieu 7.20-21 – *paraphrasé*).

Jacques nous dit la même chose : *« Beaucoup disent avoir la foi, mais à quoi bon dire avoir la foi si nous ne vivons pas en conséquence ? »* (Jacques 2.10 – *paraphrasé*). Jésus continue

en nous donnant une image marquante. Celle d'une maison bâtie sur le roc.

*« C'est pourquoi, toute personne qui entend ces paroles que je dis et les met en pratique, je la comparerai à un homme prudent qui a construit sa maison sur le rocher. La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé et se sont déchaînés contre cette maison ; elle ne s'est pas écroulée, parce qu'elle était fondée sur le rocher. Mais toute personne qui entend ces paroles que je dis et ne les met pas en pratique ressemblera à un fou qui a construit sa maison sur le sable. **La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé et se sont abattus sur cette maison ; elle s'est écroulée et sa ruine a été grande.** » (Matthieu 7.24-27).*

Notons que dans les deux cas, la pluie est tombée, les torrents sont venus et les vents ont soufflé. Dans un cas, la maison a subsisté, mais dans l'autre *sa ruine fut grande*. Être chrétien, ce n'est pas aller à l'église, ce n'est pas simplement prier ou lire la Bible. Être chrétien, c'est vivre chaque jour de sa vie comme un disciple qui désire ressembler à Jésus-Christ dans toutes les sphères de sa vie. Il doit y avoir une intention, une décision, un engagement. Être chrétien n'est pas le dire, mais c'est le vivre, marcher à la suite de Christ, dirigé par l'Esprit-Saint qui habite maintenant en nous.

N'est-ce pas une manifestation d'orgueil ?

En affirmant que le christianisme démontre sa vérité dans le couple, ne fais-je pas un geste prétentieux ? En parlant ainsi, est-ce que je n'affirme pas que les couples chrétiens ont le potentiel d'être davantage fonctionnels que tous les autres ? N'est-ce pas orgueilleux ?

Étrangement, je dirais que c'est tout le contraire. Le couple ne peut fonctionner que si les individus qui le composent perçoivent à quel point ils sont égoïstes et orgueilleux. Imaginez un couple où l'un (ou les deux) ne reconnaît jamais ses torts sur quelque sujet que ce soit. Imaginez un couple où personne ne demande pardon ou pire : un couple où les demandes de « pardon » ressemble à ceci ; « Excuse-moi, j'ai agi comme cela parce que tu as dit ou fait telle chose... ».

Quelle est la plus importante qualité de Jésus-Christ ? J'aimerais vous proposer qu'il s'agit de l'humilité. On pourrait choisir la joie, l'amour ou la divinité, mais je crois que la qualité la plus caractéristique de Jésus est son humilité. Par le fait même, je crois que la qualité qui devrait être la plus caractéristique du disciple de Jésus est l'humilité.

Considérez ces paroles-ci :

« Ayez un même amour, un même cœur, une unité de pensée. Ne faites rien par esprit de rivalité ou par désir d'une gloire sans valeur, mais avec humilité considérez les autres comme supérieurs à vous-mêmes. Que chacun de vous, au lieu de regarder à ses propres intérêts, regarde aussi à ceux des autres. Que votre attitude soit identique à celle de Jésus-Christ : lui qui est de condition divine, il n'a pas regardé son égalité avec Dieu comme un butin à préserver, mais il s'est dépouillé lui-même en prenant une condition de serviteur, en devenant semblable aux êtres humains. Reconnu comme un simple homme, il s'est humilié lui-même en faisant preuve d'obéissance jusqu'à la mort, même la mort sur la croix ».

*Avec humilité considérez les autres comme supérieurs à vous-mêmes. Wow ! Nous avons plutôt tendance à faire le contraire : nous voir supérieurs aux autres. N'est-ce pas le jeu du succès dans notre société : être meilleurs que les autres ? Regardez aux intérêts des autres et pas aux vôtres. Les slogans que l'on entend dans le monde de la finance sont plutôt : Prenez soin de vos intérêts, personne ne le fera pour vous ! Que votre attitude soit identique à celle de Jésus-Christ en ce que lui qui était Dieu n'a pas regardé cette égalité comme un butin à préserver. Jésus s'est humilié lui-même jusqu'à la mort sur la croix.*

La vie chrétienne se résume à cette phrase : « *Que votre attitude soit identique à celle de Jésus-Christ* ». Notez bien que, dans le texte, il est bien écrit que Jésus-Christ s'est humilié *lui-même* ! Chacun d'entre nous a été humilié par quelqu'un d'autre à un moment ou l'autre de sa vie. Ce n'est pas de cela dont il est question ici. Ici, il est question de s'humilier *soi-même*, jusqu'à la mort.

C'est pour cela que Paul peut écrire : « *Maris, soyez prêts à mourir pour vos épouses* » (Éphésiens 5.25 paraphrasé). Jésus dira qu'il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis (Jean 15.13). La TOB traduit « *Nul n'a d'amour plus grand que celui qui se **dessaisit** de sa vie pour ceux qu'il aime* ».

L'humilité est au centre même de l'Évangile. Qu'est-ce que l'Évangile si ce n'est de reconnaître premièrement que nous sommes pécheurs et que nous avons continuellement besoin de la grâce de Dieu ? La vie chrétienne ne va pas bien loin si nous n'admettons pas être pécheurs.

### Des pécheurs qui disent « Je le veux »

Dans son excellent livre *When Sinners Say I do (Lorsque des pêcheurs disent je le veux)*, Dave Harvey nous ramène à cette

vérité fondamentale : ce ne sont pas des saints qui se marient mais des pécheurs. Il écrit ceci : « *Regarder en premier lieu à nos propres péchés comme étant la racine des problèmes dans notre mariage n'est pas facile et ne vient certainement pas naturellement !* »<sup>1</sup>. Harvey nous rappelle que Dieu sait déjà que nous sommes pécheurs quand il nous donne les outils pour avoir un mariage fleurissant.

Il dit plus loin que le mariage est un endroit où deux pécheurs deviennent tellement connectés que tous les masques tombent. Un des problèmes du mariage, dit-il, est que si nous mettons nos plus jolis masques en public, inévitablement, dans notre mariage nous devons nous montrer et vivre sous notre véritable jour, et ce, dans les bons comme dans les très mauvais jours.

C'est là que l'humilité devient primordiale. Dans son livre « *Tout le monde semble normal jusqu'à ce qu'on prenne le temps de les connaître* » John Ortberg nous souligne que pour beaucoup de gens, la vie chrétienne se veut un jeu de marketing : comment pouvons-nous représenter un produit défectueux (soi-même) comme un produit extraordinaire ? Dans la vraie vie, nous sommes plutôt des objets « tels quels » vendus à rabais au magasin de fournitures de bureau. Ortberg écrit : « Tous et chacun d'entre nous prétend être plus en bonne santé et plus sympathique que ce que nous sommes réellement. Nous faisons tous ce que l'on pourrait appeler 'la gestion de notre dépréciation' »<sup>2</sup>.

Un bon mariage débute avec la conscience que nous sommes personnellement pécheurs et que nous sommes mariés à un autre individu qui est tout aussi pécheur que nous. Dietrich Bonhoeffer parle de la nécessité de perdre ses illusions afin de pouvoir accepter la réalité du bon et du mauvais dans une vie communautaire. En d'autres

mots, nous ne pourrions bâtir sur du solide que lorsque nous reconnâtrons être pécheurs.

Appliqué à la vie de tous les jours, il s'agit de reconnaître nos erreurs ou notre égoïsme. Avec la venue de notre premier enfant, il s'est produit un gros changement dans nos contraintes au niveau de notre temps. Cuisiner, nourrir bébé, nettoyer, changer les couches, donner le bain. Revenu d'une longue journée, je n'avais tout simplement pas le goût de donner un bain à ma fille et ma femme en avait déjà fait beaucoup. J'ai préféré manœuvrer pour éviter de donner le bain à notre fille afin de pouvoir aller profiter de la lecture tranquille d'un livre ! Évidemment, ma femme fut fâchée de constater que je lisais alors qu'elle avait donné le bain ! Quelle serait mon excuse pour une telle attitude ? La réalité c'est que je n'avais aucune excuse. Je ne pouvais que demander pardon d'avoir été purement égoïste et de n'avoir pensé qu'à moi.

Vous pouvez comprendre maintenant pourquoi je dis qu'un mariage ne peut réellement fonctionner que si Jésus-Christ est au centre : l'humilité qui nous est demandée est surnaturelle. Le type d'amour qui nous est demandé ne peut venir que par une connexion authentique avec Dieu. Nous connaissons l'amour en ce que Christ est mort pour nous (1 Jean 3.16) et nous devons être prêts nous aussi à mourir pour les autres.

### Le bonheur n'est pas un sentiment

Gary Thomas a sous-titré son livre sur le mariage ainsi : « *What if God Designed Marriage to Make Us Holy More Than to Make Us Happy* » (Et si Dieu avait créé le mariage plus pour nous sanctifier que pour nous rendre heureux ?). Nous avons tous regardé des films où l'on voit des familles

dans le temps de Noël : le beau sapin, la belle petite musique, la famille réunie, la grosse dinde, la scène au ralenti, les gens qui rient. À ce moment, nous soupirons : « Ah... si seulement je pouvais vivre ce moment de bonheur-là ». Une fois le temps des fêtes arrivé, nous mangeons trop, courrons comme des fous, sommes complètement épuisés. Lorsque les enfants et les cadeaux sont finalement dans la voiture, nous nous énervons dans le trafic, sommes déçus par l'échange de cadeaux et n'avons pas eu de réelles conversations.

Nous nous apercevons plutôt que la société nous vend une idée du bonheur à laquelle personne n'arrivera jamais. Si ce moment arrive, il ne dure pas très longtemps et on passe les mois d'après à essayer d'en retrouver un semblable. Gary Thomas écrit : « *La réalité de la condition humaine est que [...] nous devons 'rescaper nos fragments de bonheur' d'en dehors des difficultés inévitables de la vie<sup>3</sup>* ».

Ce n'est pas que je croie que le mariage se doit d'être un calvaire, au contraire ! Le bonheur n'est tout simplement pas un état de satisfaction béat. De même, les sentiments initiaux d'une nouvelle romance ne sont pas faits pour durer. Thomas nous dit avec raison que si c'était ça le bonheur alors il devrait commencer un nouveau mariage tout les deux ou trois ans !

Qu'est-ce que le bonheur, alors ? Le bonheur c'est faire la volonté de Dieu. C'est que nous soyons la personne que Dieu souhaitait que nous devenions lorsqu'il nous a créés. Augustin disait : « Dieu, tu nous as créés pour t'adorer et notre cœur est sans repos jusqu'à ce qu'il trouve le repos en toi ». Le véritable bonheur vient de Dieu. Nous voyons ceci constamment dans la Parole :

« Voici ce que dit l'Éternel : Maudit soit l'homme qui fait confiance à ce qui est humain, qui prend des créatures pour

appui et qui détourne son cœur de l'Éternel ! Il est pareil à un genévrier dans la plaine : il ne voit rien venir de bon, il habite les endroits brûlés du désert, une terre salée et sans habitants. Béni soit l'homme qui fait confiance à l'Éternel et qui place son espérance en lui ! Il ressemble à un arbre planté près de l'eau et qui étend ses racines vers le cours d'eau : il ne s'aperçoit pas de la venue de la chaleur et son feuillage reste vert. Lors d'une année de sécheresse, il ne redoute rien et il ne cesse pas de porter du fruit ».

---

JÉRÉMIE 17.5-8.

Une autre traduction du verset 5 serait : « Malheureux est l'homme qui fait confiance à l'homme [...] il ne verra jamais le bonheur ». Le bonheur réel est d'une telle sorte que Jésus peut même dire : « Heureux serez-vous quand vous serez persécutés ». Notre idée du bonheur ne consiste généralement pas à associer souffrance et bonheur et pourtant, c'est là le paradoxe du royaume de Dieu. Pour gagner sa vie, il faut la perdre. Pour être heureux, il faut s'humilier. Pour avoir un mariage heureux, il faut admettre être pécheur. Le verset de Jérémie démontre aussi que peu importe la sécheresse dans laquelle nous nous trouvons, le bonheur sera avec nous parce que le bonheur est la vie donnée par Dieu aux hommes et aux femmes qui sont prêts à le suivre.

### Un espoir pour tous les couples

La promesse de l'Évangile est une promesse de résurrection. Même quand un mariage est mort depuis longtemps, il n'est pas au-delà du pouvoir de la résurrection de le transformer et de lui redonner de la vigueur. Cela peut prendre du temps et de la grâce, mais réellement, rien n'est impossible à Dieu. La première étape demeure néanmoins

la repentance personnelle, c'est-à-dire mettre l'Évangile au centre de notre vie de tous les jours.

En terminant ce chapitre, j'aimerais vous proposer une prière, écrite par un auteur inconnu, qui saisit merveilleusement bien la vie chrétienne, cette admission de notre état de pécheurs et notre besoin de la grâce de Dieu. Elle est un excellent remède à considérer dans les semaines et les mois à venir comme une prière quotidienne à notre grand Dieu et Sauveur, Jésus-Christ.

*« Ô Jésus, doux et humble de cœur,  
écoute-moi.  
Délivre moi Jésus,  
du désir d'être estimé, du désir d'être aimé,  
du désir d'être exalté  
du désir d'être honoré, du désir d'être loué,  
du désir d'être préféré à d'autres,  
du désir d'être consulté, du désir d'être approuvé,  
de la crainte d'être humilié,  
de la crainte d'être réprimandé, de la crainte  
d'être oublié, de la crainte d'être ridiculisé,  
de la crainte d'être lésé, blessé,  
de la crainte d'être incriminé.  
Et Jésus accorde-moi la grâce de désirer  
qu'on aime les autres plus que moi,  
qu'on estime les autres plus que moi  
qu'aux yeux du monde, les autres croissent et  
que je diminue,  
qu'on choisisse les autres et que l'on me rejette,  
qu'on loue les autres et que je passe inaperçu,  
que les autres me soient préférés en toutes choses,  
que les autres deviennent plus saints que  
moi pourvu*

*que je devienne aussi saint que Tu l'attends de moi » Amen<sup>4</sup>.*

**Verset à mémoriser :**

« Non, la main de l'Éternel n'est pas trop courte pour sauver, Ni son oreille trop dure pour entendre ».

ÉSAÏE 59.1 - LSG

**Guide de discussion**

1. Comparez les définitions du bonheur qu'ont le monde et Dieu. (Vous pouvez relire Jérémie 17.5-8).
2. Quels mensonges notre société prône-t-elle sur le mariage et le bonheur ?
3. Sur une échelle de 1 à 10 où 1 représente l'insatisfaction et 10 la pleine satisfaction, comment évaluez-vous votre bonheur conjugal présentement ?
4. À quoi ressemblerait un couple chrétien heureux ?
5. « *Que votre attitude soit identique à celle de Jésus-Christ* » (Philippiens 2.5). De quelles façons concrètes votre attitude peut-elle imiter celle de Jésus-Christ dans votre vie de couple de tous les jours ?
6. La dynamique dans votre couple est-elle plus celle d'un combat ou d'une synergie ?
7. Pourquoi est-il important de se reconnaître comme pécheur au sein de notre couple ?
8. Dans quels aspects de ta relation as-tu des difficultés à te reconnaître pécheur ou dans le tort ?

- 
- 1 Dave Harvey, *When Sinners Say I Do*, Shepherd Press, 2007, p.30.
  - 2 John Ortberg, *Everybody's Normal Till You Get to Know Them*, Zondervan, 2003, p.17.
  - 3 Gary Thomas, *Sacred Marriage*, Zondervan, 2002, p.15.
  - 4 Auteur anonyme.



« Le mariage, le mariage,  
c'est *pas une* raison *pour se*  
faire mal ! »

Le couple et la résolution de conflits

Alors que je jonglais avec les éléments de ce chapitre, une phrase revenait sans cesse dans mon esprit. Il s'agit en fait d'une réplique du film québécois bien connu *La guerre des tuques* : « *La guerre, la guerre... c'est pas une raison pour se faire mal* ». Le mariage, le mariage, ce n'est pas une raison de se faire mal... n'est-ce pas étonnant que ceux que nous blessons le plus fortement, et le plus souvent, sont souvent

les gens les plus proches de nous ? Si le mariage est bibliquement la représentation de l'amour du Christ envers son église, pour plusieurs, la réalité est tout autre. Dans certains cas, le mariage devient premièrement cohabitation avec un colocataire et par la suite, une guerre avec un ennemi sous son toit.

Le but de ce chapitre est de voir comment ne pas en arriver là ! Mark Driscoll, dans son livre *Real Marriage (Le véritable mariage)*, nous propose une équation qui est indéniable :

$$1 \text{ pécheur} + 1 \text{ pécheur} \neq \text{zéro conflit} !^1$$

Les gens pensent parfois que l'absence de conflits est l'idéal. L'absence de conflits est rarement idéale car elle démontre davantage l'effacement d'une des deux personnes (ou des deux !) dans la relation. En d'autres mots, il arrive – aux autres, bien sûr, pas à nous ! – de ne simplement rien dire et d'accepter le point de vue de l'autre plutôt que de commencer une discussion qui pourrait potentiellement devenir un conflit. Certaines personnes fuient les conflits parce qu'ils ont eu une bien mauvaise expérience, durant leur enfance, de ce que les conflits peuvent produire entre adultes et ils ne veulent pas du tout vivre ou faire vivre la même chose.

J'ai constaté un phénomène étrange dans la télévision francophone : personne ne sait bien communiquer au petit écran. Les gens font des scènes pour presque rien, s'emporent dans des rages incroyables, se traitent de toutes sortes de noms, vont bouder, vont tenter de manipuler et de gagner. Si je n'étais pas déjà convaincu que nous vivions déjà dans un monde sous l'emprise du Mal (1 Jean 5.19) je me demanderais s'il n'y avait pas une

conspiration télévisuelle pour encourager que la communication de tous les couples soit vraiment mauvaise !

Je suis conscient que les gens ont des tempéraments et des personnalités différents mais il n'en demeure pas moins que le chrétien dirigé par le Saint-Esprit exerce la maîtrise de soi comme un fruit évident de l'œuvre de Dieu dans sa vie. Quand j'étais célibataire, je n'avais de conflit avec personne. Difficile de ne pas s'entendre avec soi-même. Même avec mes colocataires, il était rare qu'une situation dégénère en conflit. De même, dans notre mariage, mon épouse et moi n'avons pas souvent eu de conflits. Le Seigneur utilise chaque étape pour nous sanctifier davantage.

L'arrivée des enfants a testé ma patience et ma maîtrise de soi comme jamais. Je ne pensais pas avoir autant de difficultés avec la patience, et pourtant, je dois prier, chaque jour que le Seigneur me donne, d'interagir avec mes enfants avec joie, amour et tendresse. Par exemple, irrité par l'attitude de mes enfants, il m'arrive de leur répondre bête ou durement. Souvent cette attitude est là non parce que je veux bien les éduquer, mais parce qu'ils dérangent mon confort. Quand cela arrive, je vais demander pardon à mes enfants pour les consoler de la peine mais aussi pour leur enseigner que tout le monde est pécheur et a besoin de pardon.

Il y a des choses qui vont venir nous chercher dans la vie. C'est inévitable. Même Monsieur Spock<sup>2</sup> « saute sa coche » parfois ! C'est ce que l'Écriture nous dit : « *Emportez-vous, mais ne commettez pas le péché : que le soleil ne se couche pas sur votre colère ; il ne faut pas donner prise au diable* » (Éphésiens 4.26-27 – Bible de Jérusalem). On peut s'emporter, on peut s'indigner mais que ce soit fait de façon à ne pas détruire. Nous pouvons être vraiment déçus

que notre conjoint/e n'ait pas pu tenir son engagement au sujet d'une sortie de couple un soir et nous pouvons lui exprimer notre déception, mais nous ne sommes pas obligés de l'insulter ou de menacer ! Comme le disait un formateur dans une séance sur la résolution de conflits : Parler sans réfléchir équivaut à tirer sans viser.

L'attitude est essentielle dans une relation qui vise une communication saine.

J'aimerais donner dans ce chapitre une série d'idées pour améliorer la communication et résoudre efficacement les conflits.

Quand j'ai commencé à fréquenter mon épouse il y a maintenant plus de onze ans, une des premières choses que nous avons faites fut d'établir ensemble des règles de résolution de conflits. En voici quelques-unes qui sont encore aujourd'hui à la base de notre communication :

1. Faites le pacte de ne jamais élever la voix (cela n'est jamais constructif).

Crier n'a jamais aidé personne, si ce n'est pour appeler à l'aide. Élever la voix ne fait qu'aggraver une situation déjà tendue. Si vous faites tous les deux ce pacte, alors il convient de le rappeler à l'autre si la discussion s'envenime. Il peut, parfois, valoir la peine de dire « Reprenons la discussion dans quelques minutes » juste pour avoir le temps de se recadrer.

Plus mortelles néanmoins sont les petites remarques dites sur ce ton un peu moqueur mais qui pourraient sembler légitime et qui empoisonnent la relation par des critiques incessantes. À la base de ces remarques est la volonté de prouver à l'autre que l'on a raison tout en voulant lui souligner que nous trouvons sa façon de faire bizarre ou stupide. Je n'avais pas eu ce problème avant

d'avoir des enfants. S'il est facile de « passer par-dessus » des choses telles que où ranger la vaisselle ou des choses semblables, l'éducation des enfants demande une façon d'agir cohérente, constante mais surtout concertée. Il était facile de laisser sous-entendre à mon épouse – avec une petite pique – que je trouvais ses précautions exagérées. Comprenez bien qu'il doit y avoir de bonnes discussions et que dans certains cas nous avons acceptés de demeurer en désaccord. Cependant, comme il fallait choisir une façon de faire plutôt qu'une l'autre nous avons pris une décision pratique acceptable pour un de nous deux.

2. On lave le « linge sale » en famille. Si on en parle à quelqu'un d'autre c'est uniquement parce que cette personne peut nous aider en termes de conseil/mentorat.

Il n'y a pas de raison valable d'aller partager avec plusieurs personnes les problèmes les plus profonds de votre couple. Le commérage n'a jamais aidé personne si ce n'est que d'entraîner plus de personnes dans un tourbillon de négativité. Néanmoins, si le problème excède votre capacité à résoudre des conflits, vous pouvez certainement demander le conseil d'un mentor ou d'une personne plus sage que vous dans la foi. L'idée ici est que le fait d'inclure famille et belle-famille dans la dynamique d'un couple n'est pas une bonne idée. Tout ce que cela produira, c'est de créer du ressentiment de la part des membres de la famille contre notre conjoint et ce, même après que le conflit soit résolu.

3. Parler au JE

Parlons au JE car le « TU », tue. « Tu as dit cela pour me faire paraître stupide ». Parler au « tu » c'est attribuer des

intentions aux gens et ces intentions que nous leur portons peuvent être complètement fausses et envenimer encore plus la discussion. La bonne formulation serait « Quand tu as dit telle chose, je me suis senti/e imbécile », ce à quoi la personne répondra probablement : « Je suis vraiment désolé, ce n'est pas ça que je voulais dire » ou « Je te demande pardon de t'avoir blessé/e ». Ce que nous disons au « JE » ne peut pas être remis en question. Que l'on ait raison ou non dans le conflit, il est possible de se sentir mis de côté, bousculé ou écrasé. Nos sentiments nous appartiennent, même s'ils ne sont pas légitimes dans la situation. Apprendre à parler au « JE » est donc un changement des plus importants dans toute communication, que ce soit à la maison, au travail ou à l'école. **Présumer de l'intention d'une personne est un des plus grands péchés de la communication.**

#### 4. Interpréter positivement ce que l'autre dit ou fait.

J'ai personnellement adopté comme règle de vie que s'il y a deux façons possibles d'interpréter ce que l'autre m'a dit, je choisis volontairement de comprendre son commentaire de la façon la plus positive. Par exemple, lorsque quelqu'un me dit « Elle est belle ta chemise » je peux l'interpréter littéralement ou ironiquement. À moins d'indication forte du contraire (par exemple, si la personne le dit en riant) je décide de le comprendre comme un compliment. De cette façon, même si la personne a voulu être méchante ma vie sera beaucoup plus agréable et j'aurai moins de conflits ! Beaucoup de conflits débutent quand nous attribuons une intention fautive à quelqu'un : « Pourquoi as-tu fait cela ainsi ! ? » sous-entendant qu'il a mal fait et que nous savons comment le faire d'une bien meilleure façon !

5. Comprendre avant d'être compris.

Tenter de comprendre le point de vue de l'autre avant de faire valoir notre propre perspective changera du tout au tout nos relations. Quand quelqu'un partage quelque chose avec nous, avant de répondre à ce qu'il nous dit, prenons le temps de nous assurer d'avoir bien compris ce que l'autre voulait nous dire. Pour en être certains, reformulons les propos de l'autre dans nos mots : « Si je comprends bien ce que tu veux dire, [insérer ici ce que vous avez compris !] ». Cela permettra à votre interlocuteur de valider que nous avons bien compris : « C'est exactement ça ! » ou « Non, ce n'est pas cela... ce que je veux dire c'est... ». Quand l'autre voit que nous le comprenons il sera prêt à nous écouter à notre tour. De cette façon, vous pourrez réellement avoir tous les deux l'impression d'avoir été compris par l'autre. Beaucoup de conflits perdurent parce que les gens ont l'impression que l'autre ne comprend pas leur point de vue. Dans ce contexte, vous pouvez même aller au-devant et dire à l'autre : « Je ne pense pas que tu as compris ce que j'ai voulu dire, laisse-moi le reformuler différemment ». La communication est un art délicat mais, quand c'est bien fait, vous pourrez avoir les discussions les plus difficiles et émotives sur les sujets les plus sensibles, et, quand même, ressortir en paix contents de vous être sentis compris par l'autre. Il va sans dire que ces principes sont applicables à toute communication et non seulement à l'intérieur du couple.

6. Faire un remue-méninge des solutions. Ne pas imposer la solution à l'autre.

Cela peut sembler évident à certains mais, disons-le quand même, imposer notre solution à l'autre est rarement une

bonne idée. Une façon de faire qui peut être utile est de faire un remue-méninge. Délimitez premièrement ce qu'est le problème : par exemple, la maison sera bientôt trop petite pour la venue du prochain bébé. L'un veut déménager, l'autre trouve que cela coûte trop cher. À partir de cela faites un remue-méninge où vous tenterez de trouver le plus d'idées possibles pour régler le problème. On peut même émettre des idées qui nous semblent saugrenues ou farfelues. L'objectif est d'arriver à un éventail complet de toutes les solutions possibles, sans se sentir jugés. De cette façon, les deux ont la possibilité d'avancer leurs idées et on en trouve même de nouvelles. À la fin de l'exercice, nous nous retrouverons avec un bassin d'idées à discuter. Il s'agira alors de s'entendre sur une solution à essayer et à réévaluer après un peu de temps. Dans un couple, l'idée n'est pas d'avoir un gagnant et un perdant mais d'avoir deux gagnants. Vivre à deux c'est accepter de bâtir un « vivre-ensemble » harmonieux. Toujours décider par soi-même s'appelle être célibataire !

7. La communication n'est pas une négociation. C'est plutôt l'élaboration d'un vivre ensemble harmonieux où l'on fait tout pour le bien de l'autre.

Trop de gens abordent la vie de couple avec une perspective individualiste : ce que *lui* veut est confronté à ce qu'*elle* veut et chacun tire de « son côté de la couverture<sup>3</sup> » pour que le plus de *ses* besoins soit comblé. C'est une mauvaise approche. Il faut arrêter de penser à nous pour penser à l'autre. L'apôtre Paul dit en ce sens : « *Que chacun de vous, au lieu de regarder à ses propres intérêts, regarde aussi à ceux des autres* » (Philippiens 2.4). On cherche, dans le mariage, à faire plaisir à l'autre. Jésus nous disait « *Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir* » (Actes 20.35b). Une négo-

ciation, au contraire, fonctionne sur le mode « Si je te laisse ceci, tu me laisseras cela ».

8. Discutez des attentes. Ne pas le faire mène inévitablement à des déceptions.

Le bouddhisme enseigne que les attentes/désirs sont une des sources les plus importantes de la souffrance. Le meilleur exemple est un enfant qui s'attend à recevoir un jeu vidéo pour Noël et qui, en bout de ligne, reçoit un vêtement. Je ne crois pas avoir vécu de plus grande déception pendant mon enfance. Le bouddhisme enseigne par la suite que la solution est de ne plus avoir d'attentes du tout. Plusieurs couples chrétiens finissent par adopter cette croyance bouddhiste : les attentes ayant été déçues, on ne s'attend plus à rien (ou on ne s'attend qu'à de mauvaises choses) de la part du conjoint. Ce n'est pas la solution. Le problème est que trop souvent les attentes sont sous-entendues. On pense que parce que nous avons une attente que la personne qui nous aime saura (ou devrait savoir !) ce que nous voulons. Si je désire un jeu ou un film en particulier en cadeau et que je n'en ai jamais parlé à ma femme, je ne peux m'attendre à ce qu'elle me l'offre.

Le fait d'être en amour<sup>4</sup> ou d'aimer quelqu'un ne fait pas de nous quelqu'un qui sait lire les pensées. Tout au plus, être en amour nous rend plus disposés à répondre aux attentes de l'autre ! Dans une émission de télévision, un invité commente négativement le pain de viande<sup>5</sup> de la femme qui se tourne vers son mari et lui demande : Est-ce vrai ce qu'il dit et que ce n'est pas mangeable ? Le mari lui répond « Effectivement ». La femme s'indigne : « Ça fait 20 ans que je te sers le même pain de viande toutes les semaines et tu ne m'as jamais rien dit ». Ce à quoi le mari répond : « Mais tu me l'as jamais demandé ! ».

Dans la même veine, un homme revient chez lui et sa femme, qui a passé une mauvaise journée, lui demande de la serrer dans ses bras. Touchée, la femme dit à son mari : « Ça m'a vraiment fait du bien, merci ! ». Le mari répond : « Ça m'a fait plaisir. N'importe quand, chérie ! ». La femme répond : « Qu'est-ce que tu veux dire n'importe quand ? ». Le mari répond : « N'importe quand ! ». La femme lui explique que cela fait des années qu'elle espère plus d'affection physique de la part du mari et que ça lui aurait fait plaisir de lui en donner davantage !

Parfois les gens supportent pendant des années – voire des décennies – des choses, seulement parce qu'ils n'ont pas fait connaître leurs attentes et leurs désirs. La réalité c'est que si nous n'exprimons pas nos goûts, nos attentes et nos désirs nous n'avons aucun droit d'en vouloir à l'autre de ne pas répondre à ces attentes.

On retrouve un bon exemple de déception au niveau des attentes dans le partage des tâches à la maison. L'un en fait trop, l'autre pas assez, l'un aimerait les tâches de l'autre qui lui, prie secrètement le Seigneur de le débarrasser de cette corvée. Il serait bon de s'asseoir et de faire la liste de toutes les tâches qui sont à faire dans la maison et de faire un partage qui convienne à la dynamique de votre couple. Beaucoup des frustrations proviennent de la vie de tous les jours.

Si nous savons que les gens gardent généralement leurs attentes secrètes, nous pouvons aller au-devant d'eux en leur posant des questions précises : « Qu'aimerais-tu ? », « Quelles sont tes attentes par rapport à mon implication ? », etc. Quand quelqu'un me demande de m'impliquer dans quelque chose, je lui demande ses attentes. Souvent les gens ont peur de demander et demandent moins que ce qu'ils veulent. Un exemple banal mais

combien fréquent : « Chéri, où veux-tu aller manger ce soir ? ». Le conjoint répond « Ça ne me dérange pas » mais secrètement espère que l'autre choisira « italien » ! Allons au-devant des attentes et vous deviendrez un acteur de changement dans les relations autour de vous.

9. Ne pas accumuler les griefs contre son conjoint.

Une des raisons pour lesquelles les conflits dégénèrent est l'accumulation de griefs. Ce qui fait déborder le vase ne mérite souvent pas un tel conflit mais ce fait précis est amplifié par tous les autres que nous avons retenus dans notre petit carnet noir. Il s'agit donc de prendre le temps de discuter de nos petites frustrations au fur et à mesure qu'elles surviennent, plutôt que de les accumuler.

10. Acceptons les différences et ne nous laissons pas déranger par celles-ci.

Un mariage réunit deux familles, deux façons de faire. Invariablement, on découvre avec le temps les défauts de chacun. Certains nous dérangent plus que d'autres, mais il peut arriver qu'un défaut ou une façon de faire en vienne à nous exaspérer, même s'il n'y a rien de mal en soi dans cette façon de faire ou dans ce trait de caractère. Il faut accepter que l'on ne peut pas changer l'autre et accepter qu'il demeure ainsi. Si vous le prenez personnellement à chaque fois que votre conjoint manifeste son défaut ou cette manière de faire, vous allez être malheureux souvent et pour pas grand-chose ! Décidez plutôt de ne pas être dérangés par ces choses et vous verrez comment la vie est plus facile ! Bibliquement, on pourrait dire que « *Celui qui couvre une offense recherche l'amour, celui qui la rappelle dans ses discours divise les amis* » (Proverbe 17.9).

## Guide de discussion

1. Pour quelles choses devriez-vous demander pardon ?
2. Quelle est votre plus grande faiblesse en tant que couple dans le domaine de la communication et de la résolution de conflits ?
3. J'ai tiré du livre *Le pouvoir d'Aladin* un exercice bien intéressant pour nous aider à déterminer nos désirs et nos attentes. Faites une liste de 101 choses – pas une de moins ou une de plus – que vous aimeriez faire, avoir ou être dans votre vie. Partagez cette liste à votre conjoint.
4. Y a-t-il des attentes que tu n'as pas partagées avec ton conjoint et qui ont causé des déceptions ? Veux-tu les partager maintenant ?
5. Analysez un conflit récent et tentez de faire un remue-méninge pour trouver des solutions. Entendez-vous sur une solution à essayer.

---

1 Mark Driscoll, *Real Marriage*, On Mission, LLC, 2012, p.86.

2 Personnage bien connu de la célèbre série *Star Trek*.

3 Expression québécoise : son côté de la couverture.

4 Être amoureux : nde.

5 Rôti haché.