



fraternités  
saint Jean  
COUPLES

GUIDES

# 11 RÈGLES D'OR POUR UN COUPLE EN BONNE SANTÉ

E. MÜLHLAN

1. Réservez au moins une soirée par semaine à votre conjoint afin d'avoir le temps d'entreprendre des activités et de vous détendre ensemble.
2. Ne passez pas une journée sans avoir échangé vos pensées et prié ensemble. Prévoyez au moins vingt minutes à un moment quelconque de la journée pour vous dire tout ce que vous avez sur le cœur.
3. Prenez la résolution de clôturer chaque journée en étant en règle et de ne jamais laisser le soleil se coucher sur votre dépit ou votre colère (Ephésiens 4:17)
4. Si vous ne parvenez pas à résoudre un problème conjugal en l'espace d'une semaine ou du moins à en parler à fond avec franchise, allez trouver un couple en qui vous avez confiance, mettez le conflit sur la table à quatre et faites-en un sujet de prière.
5. Le conjoint est encore plus important que les enfants; les familles excessivement centrées sur les enfants font plus de mal que de bien à un adolescent. Une des plus grandes valeurs que vous pouvez transmettre à vos enfants est un mariage harmonieux porté sur l'estime mutuelle.
6. Ne laissez pas s'éteindre le feu de l'amour romantique. Soyez attentif aux pensées et aux actes que vous avez envers votre conjoint, car ils déterminent la mesure de romantisme au sein de votre couple.
7. Investissez assez de temps, d'énergie, d'imagination et de capacité d'identification dans l'aspect sexuel de votre relation, en effet, la disponibilité, le romantisme et l'estime mutuelle sont des conditions indispensables à une sexualité pleinement satisfaisante.
8. En raison de l'avalanche des stimulations sexuelles néfastes, il faut que vous cherchiez toujours à avoir une attitude saine et pure en matière de sexualité ainsi qu'une solide connaissance de la différence entre l'homme et la femme sur la base de la Parole de Dieu.



fraternités  
saint Jean  
COUPLES

# 11 RÈGLES D'OR POUR UN COUPLE EN BONNE SANTÉ

E. MÜLHLAN

9. Conservez toujours à l'égard de votre conjoint une attitude de respect et de profonde estime, tout comme c'était le cas à l'époque où vous appreniez à vous connaître.

10. Exercez-vous à ne pas franchir les limites du respect. Et si cela vous arrive ne vous jugez pas indigne de remettre les choses en règle et de présenter vos excuses

11. Ne considérez jamais la fidélité et le dévouement de votre conjoint comme allant de soi, mais essayez de gagner chaque jour votre trésor.

GUIDES