



fraternités
saint Jean
COUPLES

GUIDES

LES RESSOURCES POUR UNE BONNE VIE DE COUPLE !

Construire sa vie de couple avec de bons matériaux est tout à fait essentiel.

J'entends souvent des jeunes couples dirent : « C'est trop dur la vie à deux. J'en ai marre de voir qu'il ou qu'elle ne correspond pas à ce que j'avais espéré. J'ai envie de partir de retrouver ma liberté. Et puis, je crois que je ne l'aime plus »

Ces gens là ont oublié qu'il faut du temps, de la persévérance et beaucoup de travail pour construire un couple .Une vie à deux ne peut s'épanouir que dans la durée. C'est tout l'inverse de la génération Kleenex : je prends, je jette.

La parole de Dieu est là pour nous rappeler comment construire notre mariage.

Voici les recommandations qu'elle nous donne dans le livre de la Genèse : « L'homme quittera son père et sa mère, il s'attachera à sa femme et les deux deviendront une seule chair ».

Il y a un ordre à respecter dans ce que dit Dieu.

- 1. Quitter père et mère, ou ses habitudes de célibataires ;
- 2. S'attacher l'un à l'autre, en s'appliquant à découvrir ses points communs ;
- 3. Devenir une seule chair.

1- QUITTER

Un couple marié depuis 7 ans avec 3 enfants me disaient dernièrement « Nous habitons la même maison que nos parents : eux sont au 1er étage et nous au rez de chaussée. Ils ne respectent pas notre choix de vie, et nous trouvent trop rigides avec nos enfants. Ils interviennent dans leur éducation. Mon mari n'ose pas poser les limites à ses parents, et vous imaginez les conflits qui s'en suivent entre nous ».

Ce couple a bien sûr négligé de mettre en pratique la première recommandation de Dieu : quitter père et mère .

Il y a parfois un avantage matériel à rester habiter chez les parents,



fraternités
saint Jean
COUPLES

GUIDES

LES RESSOURCES POUR UNE BONNE VIE DE COUPLE !

mais quelles difficultés si l'on ne pose pas des limites claires. Il est vrai que c'est plus facile de quitter l'autorité des parents quand on a mis une distance géographique entre eux et nous.

Toutefois, même dans la situation exposée ci-dessus, il est possible de vivre une vie de couple en autonomie en expliquant aux parents qu'ils doivent maintenant nous laisser vivre le style de vie que nous avons choisi, et qu'ils doivent rester à leur place c'est à dire derrière, comme soutien et non plus comme acteurs principaux.

Veiller à bien faire la différence dans nos cœurs entre honorer ses parents et continuer à leur obéir plus ou moins consciemment. Honorer et respecter nos parents est un commandement auquel nous devons obéir jusqu'à la fin de nos jours.

Par contre, il est important qu'en tant que couple nous décidions de re-choisir nos propres valeurs, celles que nous voulons garder de l'éducation reçue de nos parents respectifs, et celles que nous allons laisser tomber.

Choisir notre mode de vie et apprendre à faire des choix en accord l'un avec l'autre, est une démarche d'adulte. Les conseils de nos aînés peuvent être utiles parfois et être intégrés dans notre réflexion de couple. Mais il est faux et dangereux de n'oser rien décider sans l'aval des parents. Cela nous empêche de mûrir et de devenir responsable.

Un autre domaine à quitter: c'est notre vie de célibataire et nos habitudes de vivre en autonomie. Je ne suis plus indépendant, mais interdépendant, et cela implique des responsabilités. Mon conjoint passe avant mes copains, ou mes copines. Je ne peux plus faire n'importe quoi, et c'est là que les difficultés peuvent commencer. Il faut pouvoir en parler ensemble et écouter ce que l'autre exprime, et décider d'y répondre.



fraternités
saint Jean
COUPLES

GUIDES

LES RESSOURCES POUR UNE BONNE VIE DE COUPLE !

2- S'ATTACHER

L'attachement est un processus. Ce n'est pas l'amour fou que l'on ressent au début de la relation amoureuse qui se concrétise par le mariage et le don sexuel. C'est une tout autre réalité, car il se construit tout au long de la vie.

En Hébreux il correspond à « s'appliquer, à tenir ferme, et à rester uni ».

En grec, il évoque l'image de deux feuilles de papier collées sur toute leur surface, et que l'on ne peut détacher sans qu'elles se déchirent. On ne peut s'empêcher de penser au déchirement du divorce.

L'attachement se transforme et grandit tout au long des différentes étapes de la vie : pendant la lune de miel, pendant l'organisation de la vie commune tout au long de la vie. Il se fait dans un fondu enchaîné au fur et à mesure que l'on se détache des parents.

C'est mon conjoint qui devient mon plus proche prochain, c'est avec lui que je veux bâtir ma vie de couple et de famille. Cela va donc nécessiter certains choix, qui vont m'amener à lâcher certaines attitudes, priorités ou relations pour en choisir d'autres qui permettront la consolidation de mes liens dans le couple.

S'attacher est un travail volontaire, celui de la construction de la vie de couple. Comme un enfant, le couple naît, se développe et mûrit, s'épanouit, mais il peut aussi régresser et s'il n'est pas soigné, il peut mourir. C'est donc un processus qui demande des soins constants. Chaque temps de la vie d'un couple a ses caractéristiques propres. Chaque choix a ses conséquences, ses problèmes et ses ajustements. Celui de l'arrivée de l'enfant en fait partie.

La question à nous poser chacun personnellement est : comment gérons-nous les difficultés, les problèmes qui se posent à nous chaque jour, et qui peuvent nuire à la consolidation de notre couple ? Arrivons-nous à en parler calmement, avec maturité, réalisme, en ayant une bonne communication entre nous dans la vérité et l'amour ? Ou avons-nous tendance à nous décharger sur l'autre, en l'accusant ?



fraternités
saint Jean
COUPLES

GUIDES

LES RESSOURCES POUR UNE BONNE VIE DE COUPLE !

La problématique de la vie de couple réside dans notre façon de gérer nos conflits. C'est un vrai apprentissage car toute relation peut être génératrice de conflit, tout simplement parce que nous sommes différents.

Il est donc utile de nous interroger sur notre manière de réagir, savoir reconnaître nos torts, apprendre à communiquer, à nous écouter et nous demander pardon quand cela est nécessaire.

Reconnaître nos responsabilités dans un conflit, et vivre le pardon réciproque est source de croissance et d'attachement pour le couple.

3- DEVENIR UN

La vie de couple, prévue par Dieu, nous rappelle que la sexualité s'inscrit dans le projet de bonheur du créateur. Il l'a prévue pour notre joie, et non pas pour la souffrance et les abus.

La Bible développe une approche positive et non pas culpabilisante comme on l'a trop souvent entendu. Le Cantique des cantiques nous décrit le chant d'amour de la bien-aimée et de son bien-aimé. C'est sans doute un des plus beaux poèmes d'amour jamais écrit, et il se trouve dans la Bible.

Le livre de la Genèse nous rappelle une parole sortie de la bouche du Créateur : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul, je lui ferai une aide qui soit son vis à vis » Genèse 2/ 18

Notre sexualité est donc un don de Dieu. C'est un puissant facteur d'unité dans le couple. Un moyen merveilleux pour la satisfaction de nos besoins les plus intimes.

J'aimerais rappeler ici que le moteur de notre sexualité, c'est notre unité affective. Le besoin d'être aimé est au cœur de tout être humain, et n'est jamais assouvi .

La relation amoureuse doit donc se concrétiser par de multiples signaux : dire « je t'aime » faire des compliments, exprimer sa reconnaissance, faire un cadeau, une surprise, donner de l'aide. Il ne s'agit pas seulement de « faire l'amour », mais de donner de l'amour



fraternités
saint Jean
COUPLES

GUIDES

LES RESSOURCES POUR UNE BONNE VIE DE COUPLE !

de multiples façons, afin de bien vivre le don de l'amour comme une joie, une fête, aussi avec mon corps.

Il convient de rappeler que vie sexuelle et vie spirituelle ont un lien étroit.

« Ne vous privez pas l'un de l'autre, si ce n'est d'un commun accord, pour un temps, et pour vaquer à la prière, puis retournez l'un vers l'autre. Il ne faut pas donner à Satan l'occasion de vous tenter » nous dit Paul en 1 Cor 7/5.

Quelle sagesse dans cette parole ! Dieu reconnaît que nous avons des besoins sexuels et qu'il est normal de les exprimer et de les satisfaire dans le couple.

N'utilisons pas trop facilement le prétexte de la fatigue, pour nous refuser. Notre vie sexuelle est aussi importante que notre vie spirituelle, car elles sont source d'unité.

Pour conclure, j'aimerais rappeler cette parole de la Genèse 1 : 27/28 « Dieu créa l'homme à son image, il le créa homme et femme...Et d'ajouter : Dieu vit tout ce qu'il avait créé, et voici, cela était très bon ». Ce que le Créateur a déclaré très bon, ne le méprisons pas mais vivons-le dans la joie et la reconnaissance, afin que Dieu soit glorifié dans tous les domaines de notre vie.

Si tu ne connais pas d'autres «jours spéciaux» je vais t'aider. Ce sont Noël, mon anniversaire, la saint Valentin, la Fête des mères (des pères). Tu peux en ajouter si tu le veux. Fêter certains jours d'une façon particulière (lorsque je ne m'y attends pas) me fera sentir apprécier !

Envoie-moi une carte, mets un petit mot sous mon oreiller, appelle-moi à mon lieu de travail, surprends moi avec des fleurs ou emmène-moi dîner. Ce que tu fais n'a pas besoin d'être recherché ou compliqué. Que je sente seulement que tu m'aimes. Ces expressions d'amour doivent être planifiés d'avance. Note, dès à présent, ces jours sur ton calendrier. Je n'aime pas avoir à te faire comprendre à demi-mot que mon anniversaire approche.