

CONTRUIRE UN MARIAGE ÉPANOUI

TABLE DES MATIÈRES

Construire un mariage épanoui : les relations mari et femme

Leçon n°1 : ...et Dieu créa la femme

Leçon n°2 : ...et dans mes valises, j'ai amené...

Leçon n°3 : Les étiquettes

Leçon n°4 : Le triangle de l'amour

Leçon n°5 : Mari et femme, un rôle pour chacun - à chacun son rôle

Construire un mariage épanoui : l'équilibre de mes priorités

Leçon n°6 : ...et si on regardait mon agenda ?

Leçon n°7 : Ma relation intime avec Dieu

Leçon n°8 : Ma relation intime avec mon conjoint

Leçon n°9 : Ma relation intime avec mes enfants

Leçon n°10 : ...et mon travail dans tout cela ?

Construire un mariage épanoui : les fondations du mariage

Leçon n°11 : L'alliance

Leçon n°12 : Le pardon

Leçon n°13 : La confiance

Leçon n°14 : L'amitié

Leçon n°15 : L'amour

Construire un mariage épanoui : les besoins

Leçon n°16 : Mes besoins essentiels, mon oxygène

Leçon n°17 : Les tabous : cancer galopant ou chasse au trésor ?

Leçon n°18 : Aux besoins des dames

Leçon n°19 : La boîte à rien et autres choses

Leçon n°20 : L'engagement

Construire un mariage épanoui : les émotions

Leçon n°21 : La danse de la peur

Leçon n°22 : La danse de l'amour

Leçon n°23 : La maîtrise de soi

Leçon n°24 : La cocotte minute

Leçon n°25 : Un filtre efficace

Construire un mariage épanoui : de l'orage à l'arc-en-ciel

Leçon n°26 : Question de géographie : notre appomattox et ring de boxe

Leçon n°27 : Question de sport : les temps morts

Leçon n°28 : Question de politique : les frontières

Leçon n°29 : Question d'objectif : les temps dédiés

Leçon n°30 : Question de biochimie : le rendez-vous amoureux

Construire un mariage épanoui : la sexualité

Leçon n°31 : Pornographie : le problème

Leçon n°32 : Pornographie : les solutions

Leçon n°33 : La loi divine de l'unité : le corps

Leçon n°34 : La loi divine de l'unité : l'esprit et l'âme

Leçon n°35 : La pratique

Construire un mariage épanoui : ...et autres remarques

Leçon n°36 : Les situations maritales

Leçon n°37 : Les projets de Dieu pour ma vie

Leçon n°38 : L'appel de Dieu pour mon couple

Leçon n°39 : Le plan d'action

Leçon n°40 : Et maintenant... la suite...

Un mot des auteurs...

Bonjour chers amis,

Nous sommes si heureux que vous ayez choisi de vous joindre à nous en marche vers un mariage plus fructueux et saint. Où que vous en soyez aujourd'hui dans votre vie de couple – que les choses aillent bien, moins bien ou qu'il n'y ait plus d'espoir, vous n'êtes pas ici sans raison. Dieu vous a conduit ainsi que votre conjoint à cheminer avec nous et il a un plan pour votre vie. Ce plan inclut un mariage sain et réussi. Ensemble, avançons un jour à la fois ; cheminez avec nous vers le mariage tel que Dieu l'a conçu pour vous.

Un mariage heureux est un mariage saint aux yeux de Dieu. Nous voulons vous voir approfondir votre relation avec votre conjoint. Le mariage est un aspect crucial de nos vies qu'il faut travailler et dans lequel nous devons nous investir. La relation entre mari et femme est la plus déterminante au monde. Cette relation est au centre du plan de Dieu pour l'humanité. Tout dans la vie est basé sur cette relation. Par exemple, la relation du mariage nous apprend à vivre dans l'église, la famille, avec les enfants et dans le quotidien.

Si vous cheminez avec nous et que vous êtes à l'écoute de ce que Dieu vous enseigne, où qu'en soit votre couple aujourd'hui, vous verrez un changement radical. Le mariage est une bénédiction de Dieu pour chacun de nous. Il vous arrivera peut-être de pleurer parfois, alors qu'il y aura d'autres jours où vous rirez. Certains seront plus difficiles que d'autres. Nous voulons que vous fassiez confiance à Dieu pour votre conjoint et votre relation, et que vous trouviez votre chemin avec nous vers un mariage plus épanoui et saint, tel que Dieu l'a conçu pour vous et votre conjoint.

Nous commencerons donc par le premier couple marié, Adam et Ève...

Eric & Rachel DUFOUR

CONSTRUIRE UN MARIAGE ÉPANOUI : LES RELATIONS MARI ET FEMME

LEÇON n°1 : ...et Dieu créa la femme

LEÇON n°2 : ...et dans mes valises, j'ai amené...

LEÇON n°3 : Les étiquettes

LEÇON n°4 : Le triangle de l'amour

LEÇON n°5 : Mari et femme, un rôle
pour chacun - à chacun son rôle

...et Dieu créa la femme

Genèse 2:20

« L'homme donna des noms à tout le bétail, aux oiseaux du ciel et à tous les animaux sauvages, mais pour lui-même il ne trouva pas d'aide qui soit son vis-à-vis. »

- Genèse 2 : L'Homme et la Femme dans le Jardin d'Éden
- L'histoire d'Adam : Adam avait une relation parfaite avec Dieu. Il marchait et parlait avec lui. Il avait reçu un appel clair de Dieu à donner un nom à tous les animaux qu'il avait créés.
- Genèse 2:20 : Après qu'Adam eut donné un nom à tous les animaux et aux oiseaux du ciel, il n'a pas trouvé d'aide qui lui convienne. Il voulait quelqu'un qui lui soit semblable et avec qui il pourrait partager sa vie.
- Il est important de noter que ce n'est que lorsqu'Adam eut réalisé son besoin d'avoir quelqu'un qui lui soit semblable que Dieu lui a donné Ève.
- Ève devint le complément d'Adam. Autrement dit, il ne pouvait être complet sans elle. Elle comblait un vide en lui.
- En Genèse 2:18, le mot grec PARACLETOS est employé ; il signifie « celui qui vient se tenir aux côtés » de quelqu'un. Le même mot grec est employé dans Genèse 14 :16 en référence au Saint-Esprit comme l'ami de toute une vie qui nous vient en aide.
- Nous voyons donc que le mariage n'était pas une malédiction mais un formidable commencement.
- 1 Corinthiens 7:28 « Si toutefois tu te maries, tu ne pêches pas, et si la jeune fille se marie, elle ne pêche pas. Cependant, les personnes mariées connaîtront des souffrances dans leur vie, et je voudrais vous les épargner. »
- Que s'est-il donc passé ? Nous avons vu un beau début avec une relation parfaite entre Adam et Ève. Le dessein de Dieu consistait en une représentation simple, parfaite et superbe de sa relation avec nous. Mais nous voyons que Paul nous dit que si nous nous marions, nous aurons des problèmes.
- Ce qui s'est passé, c'est que l'ennemi de notre âme nous a piégés en s'en prenant au tout premier mariage. Il nous faut réaliser qu'il attaque le mariage car il sait qu'il s'agit du fondement même de tout ce que Dieu a en réserve pour nous. Le péché a tout corrompu et rendu les relations conjugales difficiles.

C'est ainsi que nous constatons que, même si le mariage est difficile, il peut être la plus formidable aventure que vous puissiez vivre ensemble. Nous voulons vous parler avec vérité du mariage ; nous voulons être francs avec vous. Nous sommes son épouse et il est notre époux. Cette série sur 40 jours est conçue pour vous donner de l'espoir. Que vous soyez mariés depuis des années ou que vous vous prépariez à votre premier mariage, Dieu a un plan pour vous afin que vous jouissiez d'un mariage saint et épanoui.

QUESTIONS

- Quelle est ma compréhension de la relation entre Adam et Ève dans le jardin d'Éden ?

- Dans quel état est ma relation conjugale aujourd'hui ?

- Si je suis célibataire : Est-ce que je réalise (1) tout le travail qui est nécessaire pour bâtir un couple, et (2) suis-je prêt à m'y investir ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Genèse 2:24

« C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme, et ils ne feront qu'un. »

1 Corinthiens 7:28

« Si toutefois tu te maries, tu ne pêches pas, et si la jeune fille se marie, elle ne pêche pas. Cependant, les personnes mariées connaîtront des souffrances dans leur vie, et je voudrais vous les épargner. »

Ressources Supplémentaires

Proverbes 18:22

« Celui qui a trouvé une femme a trouvé le bonheur ; c'est une faveur qu'il a obtenue de l'Éternel. »

Hébreux 13:4

« Que le mariage soit honoré de tous, et le lit conjugal exempt de souillure. Car Dieu jugera les débauchés et les adultères. »

Marc 10:7-9

« C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et les deux époux deviendront une seule chair. Ainsi ils ne sont plus deux, mais une seule chair. Que l'homme ne sépare donc pas ce que Dieu a uni. »

Éphésiens 5:28

« De même, les maris doivent aimer leur femme comme leur propre corps. Celui qui aime sa femme s'aime lui-même. »

Éphésiens 5:33

« Du reste, que chacun de vous aime sa femme comme lui-même, et que la femme respecte son mari. »

...et dans mes valises, j'ai amené...

Éphésiens 5:25-27

« Maris, aimez chacun votre femme, comme le Christ a aimé l'Église et s'est livré lui-même pour elle, afin de la sanctifier après l'avoir purifiée par l'eau et la parole, pour faire paraître devant lui cette Église glorieuse, sans tache, ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et sans défaut. »

Il nous faut bien comprendre les raisons pour lesquelles les relations conjugales sont devenues difficiles de nos jours. L'une d'entre elles est que nous entrons dans le mariage avec des attentes différentes, sans clairement saisir nos rôles respectifs. Nous voyons tous la vie autrement car nous avons vécu des expériences différentes dans notre enfance et parce que nous venons d'arrière-plans divers. De ce fait, nous nous attendons à ce que notre conjoint voit la vie exactement comme nous. Mais tel n'est pas le cas car il/elle a son propre lot d'expériences de vie qui l'amène à voir la vie autrement.

- Suite au péché d'Adam et Ève, Dieu a maudit chacun d'eux. Pour la femme, cela signifie tout d'abord le fait qu'elle enfanterait dans la douleur, ce qui est encore le cas aujourd'hui.
- La deuxième partie de cette malédiction est que le désir de la femme se porterait sur son mari mais qu'il dominerait sur elle.
- Cela ne signifie pas qu'il soit mauvais qu'elle désire son mari. Mais alors, qu'est-ce que Dieu a voulu dire par là ?
- Genèse 3:16 : « Il dit alors à la femme : J'accentuerai la douleur de tes grossesses, et c'est dans la douleur que tu donneras naissance. Et tu désireras contrôler ton mari, mais il dominera sur toi. » (traduction libre) La malédiction consiste en ce qu'il sera naturel que la femme désire contrôler son mari.
- Genèse 4:7 : « Le péché est tapi à ta porte, impatient de te contrôler. Mais tu dois le mater et être son maître. » (traduction libre)
- Éphésiens 5:25-27 : « Maris, aimez chacun votre femme, comme le Christ a aimé l'Église et s'est livré lui-même pour elle, afin de la sanctifier après l'avoir purifiée par l'eau et la parole, pour faire paraître devant lui cette Église glorieuse, sans tache, ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et sans défaut. »
- Il n'est pas naturel pour le mari de savoir comment aimer sa femme. Elle a besoin de se sentir aimée, protégée et chérie. Comprendre cela nécessitera beaucoup d'efforts de la part du mari. Il doit réaliser que sa femme doit être le numéro un. Si le mari agit comme il convient, son épouse désirera naturellement lui être soumise et non pas le contrôler, conformément au plan de Dieu.
- Quand le couple se marie, chaque conjoint amène ses propres bagages. Chacun a ses rêves et ses attentes quant à ce que devrait être la relation. Mais il se peut qu'ils ne soient pas en harmonie avec ce que Dieu veut pour leur relation.
- Vous et votre conjoint êtes-vous prêts à déballer vos bagages et à disposer de leur contenu ensemble et devant Dieu ?

QUESTIONS

- Quels étaient mes rêves et mes attentes quand je me suis marié ?

- Quelle est ma compréhension de mon rôle en tant que conjoint dans cette relation ?

- Quels sont mes défis et les nôtres à la lumière des définitions divines de l'amour et du respect selon Éphésiens 5:33 ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Éphésiens 5:33

« Du reste, que chacun de vous aime sa femme comme lui-même, et que la femme respecte son mari. »

Ressources Supplémentaires

Proverbes 31:11

« Le cœur de son mari a confiance en elle, et le bénéfice ne manquera pas. »

Colossiens 3:19

« Maris, aimez chacun votre femme, et ne vous aigrissez pas contre elle. »

Les étiquettes

Éphésiens 5:33

« Du reste, que chacun de vous aime sa femme comme lui-même, et que la femme respecte son mari. »

Vous vous souviendrez que nous avons parlé du fait que nous entrons dans le mariage avec des attentes et un bagage qui nous sont propres. Pour réussir notre couple comme Dieu l'entend, il nous faut vider nos valises.

- Entrer dans le mariage avec des arrière-plans et des bagages différents peut être dangereux. Notre famille d'origine a façonné chacun d'entre nous, pour le meilleur et pour le pire. Il arrive cependant que nous n'en ayons même pas conscience.
- Considérons un exemple... Dans une famille où le père travaille hors de la maison et où la mère reste au foyer, il arrive qu'elle soit la seule à assumer les tâches ménagères. Les garçons de cette famille seront enclins à calquer leur comportement sur leur père et à ne rien faire à la maison quand ils seront mariés. Dans un autre foyer, si les tâches quotidiennes sont partagées, les enfants entreront dans le mariage avec une approche bien différente.
- Il est donc facile de voir que deux personnes peuvent se marier et sembler arriver de deux planètes différentes. De ce fait, nous avons tendance à nous étiqueter mutuellement. Mais les étiquettes sont très dangereuses. Une fois que nous étiquetons ainsi notre conjoint, il nous devient très difficile de briser le moule de la perception que nous en avons.
- L'histoire de Jam Jar... Elle fait de la confiture de fruits.
- Au lieu de comprendre notre conjoint, il nous sera donc bien plus facile de tenter de le recréer ou de le façonner en fonction de nos critères et de notre monde. C'est ainsi que nous enfermons notre conjoint dans une prison dont il lui sera très difficile de s'échapper. En fait, nous l'empêchons ainsi de grandir et de mûrir dans le cadre du mariage.
- Un autre exemple... Nous pouvons dire de notre mari qu'il est paresseux parce qu'il ne sait pas spontanément faire la cuisine ; ou de notre femme qu'elle est contrôlante parce qu'elle gère tout le foyer et qu'elle prend toutes ses décisions seule.
- Seul Dieu crée. Prenez le temps de penser à certaines des étiquettes que vous avez peut-être apposées injustement sur votre conjoint. Demandez-vous si vous êtes prêt ou prête à renoncer à ces étiquettes.

•
Demandez-vous si vous êtes prêt ou prête à renoncer à ces étiquettes.

QUESTIONS

- Dans quel modèle de famille avez-vous grandi ? Parlez-en ensemble et expliquez ce qu'a été votre expérience pendant votre enfance.

- Quelles sont les étiquettes dont vous avez le sentiment que votre conjoint vous a affublé(e) ?

- Lisez ces étiquettes ensemble. Ne vous défendez pas. Souvenez-vous que ce qui compte, c'est la perception que votre conjoint a de vous. Remplaçons donc ces étiquettes par la vérité. Brûlez ces étiquettes en prononçant une bénédiction sur votre conjoint. Ensemble, rédigez une nouvelle liste concernant votre conjoint.

- Si vous êtes célibataire, utilisez ce moment pour travailler avec Dieu sur vos propres blessures et votre bagage du passé. Dressez-en la liste.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Éphésiens 5:33

« Du reste, que chacun de vous aime sa femme comme lui-même, et que la femme respecte son mari. »

2 Corinthiens 5:17

« Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. Les choses anciennes sont passées ; voici : toutes choses sont devenues nouvelles. »

Ressources Supplémentaires

Ézéchiel 11:19

« Je leur donnerai un même cœur et je mettrai en vous un esprit nouveau ; j'ôterai de leur chair le cœur de pierre et je leur donnerai un cœur de chair. »

Le triangle de l'amour

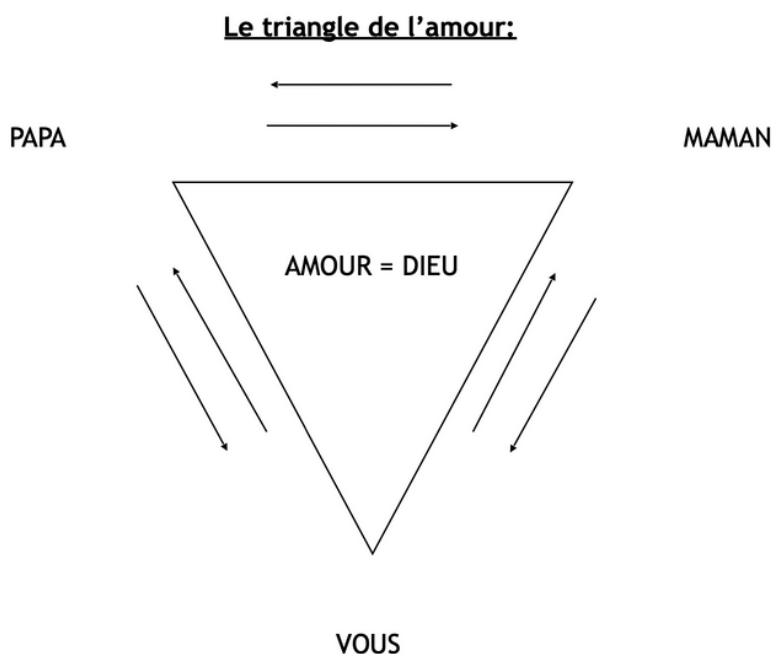
I Jean 4:16

« Et nous, nous avons connu l'amour que Dieu a pour nous, et nous y avons cru. Dieu est amour ; celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. »

En considérant les sessions passées, nous voyons que Dieu avait un plan pour les couples mariés. Le plan parfait de Dieu pour notre famille et pour les parents est de nous aider à façonner et développer notre compréhension de l'amour de Dieu pour nous.

Malheureusement, notre famille et les parents n'ont pas toujours su donner l'exemple de ce que Dieu avait conçu pour nous. En tant qu'adultes, nous apportons une compréhension positive et négative de l'amour de Dieu et de ce qu'est l'amour dans notre mariage, en fonction de l'exemple dont nous avons été témoins en grandissant.

- Retournons un moment dans le passé, dans notre enfance, et examinons les points forts et les points faibles de notre compréhension de l'amour, de notre façon de recevoir l'amour des autres et celui de Dieu. Pour certains d'entre vous, cela peut s'avérer douloureux, mais cela est nécessaire pour saisir comment recevoir cet amour divin.



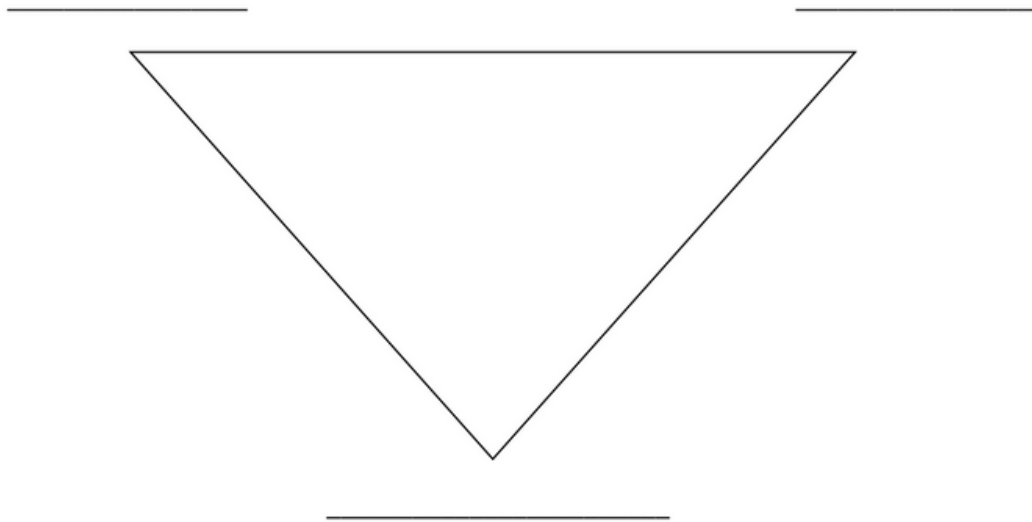
- Le triangle de l'amour expliqué...

Examinez votre perception de la relation que votre père avait avec votre mère. Par exemple, votre père était-il dominateur à l'égard de votre mère ? Votre père était-il passif ? Examinez ensuite votre perception de la relation avec votre mère et de la façon dont elle traitait votre père. Était-elle contrôlante dans leur relation ? Était-ce elle qui avait toujours le dernier mot ? Ce sont là juste quelques-unes des dynamiques qui interviennent dans la relation conjugale. Si vous avez grandi avec un seul parent, réfléchissez à la relation que vous aviez avec lui ou elle. Ensuite, repensez à la relation que vous aviez avec votre père, et enfin à votre relation avec votre mère. À titre d'exemple, quelqu'un a pu avoir un père violent ou une mère passive. Quelle qu'ait pu être votre situation, résumez-la dans votre triangle de l'amour. Certains de ces éléments seront positifs, d'autres peut-être négatifs, là où les personnes qui vous ont élevé ont eu une forte influence sur vous, et c'est la relation que vous devriez considérer en ce moment.

- Utilisez des adjectifs pour décrire ces relations telles que vous les avez vécues. Cela vous donnera une compréhension de votre triangle d'amour et de la façon dont il influence votre façon d'aimer et de recevoir l'amour.
- Comprenez que ces influences sur votre vie peuvent vous donner une mauvaise perception de l'amour de Dieu envers vous. Vous pourriez avoir le sentiment qu'il vous faut gagner l'amour de Dieu ou que vous êtes un orphelin que Dieu n'aime pas.
- Le fait est que Dieu vous aime. Les influences dans votre vie n'ont pas lieu d'avoir d'emprise sur votre relation avec Dieu.
- Quel que soit l'aspect de votre triangle d'amour, vous pouvez le remettre à Dieu. Il est prêt à vous guérir ainsi que votre relation conjugale. Dieu peut vous apprendre à donner et recevoir de l'amour.
- Cet exercice vous amènera à une prise de conscience et vous montrera sur quels aspects de votre vie vous avez besoin de travailler. Il mettra en lumière les mensonges que vous avez crus quant à la façon de donner et recevoir l'amour.
- Le but n'est pas ici de juger vos parents - nous voulons que vous les bénissiez. Ceci est dans le but que vous puissiez améliorer votre relation avec votre conjoint. L'exercice est conçu pour amener une prise de conscience et la guérison.
- Le triangle de l'amour peut vous influencer dans la façon dont vous élevez et aimez vos propres enfants. Si vous n'avez pas d'enfant, pensez à la sorte de relation que vous aimeriez entretenir avec eux.

QUESTIONS

- Dressez votre propre triangle de l'amour.



- Quels sont vos points forts et vos points faibles ?

- Partagez ce que vous avez trouvé avec votre conjoint.

- Votre relation de couple est le fondement d'une nouvelle identité ! Appliquez-vous à bien dresser votre propre triangle d'amour avec votre famille. Ce triangle de l'amour aura un impact sur votre conjoint et vos enfants.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

1 Jean 4:16

« Et nous, nous avons connu l'amour que Dieu a pour nous, et nous y avons cru. Dieu est amour ; celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. »

Ressources Supplémentaires

Jérémie 31:3

« De loin l'Éternel se montre à moi : Je t'aime d'un amour éternel ; c'est pourquoi je te conserve ma bienveillance. »

Jean 3:16

« Car Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse pas, mais qu'il ait la vie éternelle. »

Jean 16:27

« Car le Père lui-même vous aime, parce que vous m'avez aimé, et que vous avez cru que je suis sorti d'auprès de Dieu. »

Éphésiens 2:4

« Mais Dieu est riche de compassion. A cause du grand amour dont il nous a aimés... »

Mari et femme, un rôle pour chacun - à chacun son rôle

Proverbes 31:10-31

« Qui trouvera une femme de valeur ? Son prix dépasse beaucoup celui des perles.
Le cœur de son mari a confiance en elle, et le bénéfice ne manquera pas.
Elle lui fait du bien, et non du mal, tous les jours de sa vie.
Elle se procure de la laine et du lin et travaille d'une main joyeuse.
Elle est comme un navire marchand, elle amène son pain de loin.
Elle se lève lorsqu'il fait encore nuit, elle donne la nourriture à sa maison et ses instructions à ses servantes.
Elle réfléchit à un champ et elle l'acquiert ; du fruit de son travail elle plante une vigne.
Elle met à ses reins la force comme ceinture et elle affermit ses bras.
Elle sent que ce qu'elle gagne est bon ; sa lampe ne s'éteint pas pendant la nuit.
Elle met la main à la quenouille, et ses doigts tiennent le fuseau.
Elle ouvre ses mains pour le malheureux, elle tend la main au pauvre.
Elle ne craint pas la neige pour sa maison, car toute sa maison est vêtue de cramoisi.
Elle se fait des couvertures, elle a des vêtements de fin lin et de pourpre.
Son mari est considéré aux portes, lorsqu'il siège avec les anciens du pays.
Elle fait des chemises et les vend, elle livre des ceintures au marchand.
Elle est revêtue de force et de dignité, elle se rit de l'avenir.
Elle ouvre la bouche avec sagesse, et un enseignement bienveillant est sur sa langue.
Elle surveille la marche de sa maison, elle ne mange pas le pain de paresse.
Ses fils se lèvent et la disent heureuse ; son mari se lève et lui donne des louanges :
beaucoup de filles ont une conduite de valeur ; mais toi, tu les surpasses toutes.
La grâce est trompeuse et la beauté vaine ; la femme qui craint l'Éternel est celle qui sera louée. Donnez-lui du fruit de son travail, et qu'aux portes ses œuvres la louent. »

Ce texte sur la femme vertueuse est parfois mal compris, si bien qu'il a été utilisé de façon blessante. Nous voulons que toutes les femmes se rassurent et réalisent que ces versets leur donnent en fait la liberté d'être la personne que Dieu veut qu'elles soient. Ce texte a énormément de bénédictions à nous apporter à partir desquelles nous pouvons apprendre. Notez bien que nous parlons de **bénédictions et non d'un fardeau**.

- Réalisons que, par ce texte, Dieu valorise la femme en la dotant de dons et en lui donnant une voix.
- Elle a la liberté d'utiliser ses talents et de s'épanouir dans sa famille.

- Elle a la liberté d'acheter et de vendre et de prendre des décisions pour sa famille qui honorent son mari. Elle est une femme d'affaires, responsable des servantes qui sont sous ses ordres. Il n'y a pas de compétition entre elle et son mari.
- Elle ne défie pas l'autorité de son mari, mais cherche plutôt à l'honorer et le bénir.
- Ces textes affranchissent la femme et sont un exemple de ce qu'est la femme telle que Dieu l'a créée.
- La soumission n'est pas une exigence masculine, mais une promesse de liberté. Dieu a créé la femme que vous êtes pour que vous viviez dans un environnement **protégé** et **sécuritaire**.
- La femme décrite dans ce texte ne peut que s'épanouir et honorer son mari s'il lui a fourni un lieu protégé et sûr.
- Le rôle du mari est d'offrir à sa femme un lieu où elle peut devenir la femme décrite dans Proverbes 31. Il n'est pas un maître. Elle n'est pas une esclave. Nous sommes égaux face au salut et aux responsabilités qui nous incombent à chacun.
- Le mari crée un environnement qui permet à la femme d'exprimer ses capacités et d'atteindre son potentiel.
- Adam et Ève sont un contre-exemple...
 - Nous entendons souvent dire qu'Adam a blâmé Ève et que c'est de la faute d'Ève s'ils ont mangé le fruit défendu. Mais quand Satan s'est approché d'Ève et qu'il lui a parlé, Adam était également présent. En fait, c'est Adam qui avait reçu l'ordre direct de Dieu de ne pas manger du fruit défendu. Ève n'a pas reçu cet ordre car elle n'avait pas encore été créée à ce moment-là. Où était donc Adam dans son rôle de leader quand Ève fut tentée? Le problème est qu'Adam n'a pas protégé sa femme face à Satan. C'est par Adam et non par Ève que le problème du péché fut introduit dans l'humanité.
- Les maris sont responsables du bien-être de leur femme. Ils doivent créer un environnement protégé et sécuritaire qui lui permet de grandir, de s'épanouir et d'être celle que Dieu veut qu'elle soit.

QUESTIONS

- Mesdames : Relisez le passage de Proverbes 31 et demandez à Dieu de vous révéler les qualités qu'il a déposées en vous afin que vous soyez semblable à cette femme vertueuse. Dressez la liste de vos qualités.

- Messieurs : Quel environnement créez-vous pour votre femme afin qu'elle puisse s'épanouir ? Lui accordez-vous l'espace nécessaire pour qu'elle soit ce que Dieu veut qu'elle soit ?

- Nous arrivons à la fin de la première partie de cet enseignement. Prenez le temps de faire le point sur votre relation de couple. Quels sont les domaines dans lesquels vous pouvez tous les deux faire des progrès ? En y travaillant ensemble et avec l'aide de Dieu, vous pouvez bâtir votre propre identité de couple un pas à la fois.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Éphésiens 5:22-24

« Femmes, soyez soumises chacune à votre mari, comme au Seigneur ; car le mari est le chef de la femme, comme Christ est le chef de l'Église, qui est son corps et dont il est le Sauveur ; comme l'Église se soumet au Christ, que les femmes se soumettent en tout chacune à son mari. »

Ressources Supplémentaires

Colossiens 3:18

« Femmes, soyez soumises à votre mari, comme il convient dans le Seigneur. »

1 Pierre 3:7

« Vous de même, maris, vivez chacun avec votre femme en reconnaissant que les femmes sont des êtres plus faibles. Honorez-les comme cohéritières de la grâce de la vie, afin que rien ne fasse obstacle à vos prières. »

CONSTRUIRE UN MARIAGE ÉPANOUI : L'ÉQUILIBRE DE MES PRIORITÉS

LEÇON n° 6 : ...et si on regardait mon agenda ?

LEÇON n° 7 : Ma relation intime avec Dieu

LEÇON n° 8 : Ma relation intime avec mon conjoint

LEÇON n° 9 : Ma relation intime avec mes enfants

LEÇON n° 10 : ...et mon travail dans tout cela ?

...et si on regardait mon agenda ?

Ecclésiaste 3:1-8

« Il y a un moment pour tout, un temps pour toute chose sous le ciel : un temps pour enfanter et un temps pour mourir ; un temps pour planter et un temps pour arracher le plant ; un temps pour tuer et un temps pour guérir ; un temps pour démolir et un temps pour bâtir ; un temps pour pleurer et un temps pour rire ; un temps pour se lamenter et un temps pour danser ; un temps pour jeter des pierres et un temps pour ramasser des pierres ; Un temps pour étreindre et un temps pour s'éloigner de l'étreinte ; un temps pour chercher et un temps pour perdre ; un temps pour garder et un temps pour jeter ; un temps pour déchirer et un temps pour recoudre ; un temps pour se taire et un temps pour parler ; un temps pour aimer et un temps pour haïr ; un temps de guerre et un temps de paix. »

De nos jours, il nous faut réaliser que le monde a ses priorités et qu'elles sont souvent à l'opposé de celles de Dieu. Dans cet exemple, les priorités du monde pourraient être reflétées par une journée typique dans notre société.

- Un jour de notre existence :
 - Le travail
 - Les amis
 - La famille au sens large
 - L'église/le ministère
 - Les enfants
 - Le mari/la femme
 - La relation avec Dieu
- Qu'est-ce qui ne va pas avec cette liste ? Elle est sens dessus dessous. Le problème avec cela, c'est que nous dépensons la plupart de notre énergie tout au long de la journée dans des domaines de notre vie autres que notre relation de couple et avec Dieu. Si bien qu'à la fin d'une journée bien occupée, il nous reste très peu d'énergie pour ces deux relations les plus importantes dans notre vie.
- Dieu voudrait que ce soit l'inverse :
 - Dieu
 - Le conjoint
 - Les enfants
 - Le ministère/l'église
 - Les amis et la famille au sens large
 - Le travail

- La fontaine de Champagne

Dans cet exemple de la fontaine de Champagne, de nombreux verres de Champagne constituent la base de la pyramide ; chaque étage supplémentaire a de moins en moins de verres, pour finir au sommet avec un seul verre. Ce verre représente Dieu comme toute première priorité de votre vie. Lors de certains mariages, on verse du Champagne dans le verre qui est tout en haut. Il déborde ensuite au second niveau dont il commence à remplir tous les verres. Une fois qu'ils sont pleins et débordent à leur tour, le niveau du dessous commence à se remplir puis à déborder jusqu'à ce que tous les verres finissent par être pleins. Cela représente l'ordre divin des priorités. Si votre relation avec Dieu est votre première priorité, elle s'épanouira et bénira votre relation de couple, puis ce sera au tour de votre relation avec vos enfants, de votre ministère et de votre vie d'église, de vos amis et de votre famille élargie, et enfin de votre travail d'être bénis.

- Comment pouvons-nous faire pour que cela devienne une réalité dans nos vies d'un point de vue pratique ?
 - Prenez l'exemple du seau avec de gros et de petits cailloux. Si vous y mettez d'abord les plus gros, puis les petits en dernier, ils finiront par remplir le seau.
- Quand vous réorganisez votre vie en fonction des priorités divines, tous les domaines de votre vie sont alors en équilibre et trouvent leur place « dans le seau ». Il vous faudra travailler le même nombre d'heures, mais vous trouverez un meilleur équilibre et un sens des priorités dans votre vie si Dieu et votre conjoint passent en premier.
- Les priorités divines vous donneront un filtre vous permettant de garder le contrôle de votre vie. Vous pouvez avoir le sentiment que votre vie vous contrôle, mais si vous mettez Dieu en priorité, cela vous apportera une qualité de vie où vous prenez le contrôle et où vous demeurerez émotionnellement connectés avec Dieu et votre conjoint. En agissant de la sorte, toutes les autres facettes de votre vie seront équilibrées.

QUESTIONS

- Où en suis-je aujourd'hui ? Ai-je décidé de la direction que ma vie doit prendre, ou est-ce ma vie qui a décidé de ma destination ?

- Repensez aux deux semaines passées et écrivez honnêtement ce qu'ont été vos priorités ; réfléchissez à ce que cela a donné dans votre vie.
- Se peut-il qu'un aspect de votre vie soit sens dessus dessous ? Ou avez-vous le sentiment que les bénédictions se répandent de haut en bas comme Dieu le conçoit ?

- Dans quels domaines avez-vous besoin de changer ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Ecclésiaste 3:1-8

« Il y a un moment pour tout, un temps pour toute chose sous le ciel : un temps pour enfanter et un temps pour mourir ; un temps pour planter et un temps pour arracher le plant ; un temps pour tuer et un temps pour guérir ; un temps pour démolir et un temps pour bâtir ; un temps pour pleurer et un temps pour rire ; un temps pour se lamenter et un temps pour danser ; un temps pour jeter des pierres et un temps pour ramasser des pierres ; un temps pour étreindre et un temps pour s'éloigner de l'étreinte ; un temps pour chercher et un temps pour perdre ; un temps pour garder et un temps pour jeter ; un temps pour déchirer et un temps pour recoudre ; un temps pour se taire et un temps pour parler ; un temps pour aimer et un temps pour haïr ; un temps de guerre et un temps de paix. »

Ressources Supplémentaires

Deutéronome 6:5

« Tu aimeras l'Éternel, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force. »

Exode 20:3

« Tu n'auras pas d'autres dieux devant ma face. »

Matthieu 6:33

« Cherchez premièrement son royaume et sa justice, et tout cela vous sera donné par-dessus. »

Matthieu 19:29

« Et quiconque aura quitté, à cause de mon nom, maisons, frères, sœurs, père, mère, femme, enfants ou terre recevra beaucoup plus et héritera la vie éternelle. »

Ma relation intime avec Dieu

Ecclésiaste 5:1-2

« Prends garde à ton pied quand tu vas à la maison de Dieu, et approche-toi pour écouter, plutôt que pour offrir le sacrifice des insensés ; car ils ne reconnaissent pas qu'ils font le mal. Ne te presse pas d'ouvrir la bouche, et que ton cœur ne se hâte pas d'exprimer une parole devant Dieu ; car Dieu est au ciel et toi sur la terre : que tes paroles soient donc peu nombreuses. »

Nous avons appris lors de la dernière session quel est le système de priorité de Dieu pour notre vie. Si nous sommes tous honnêtes avec nous-mêmes, nous reconnaitrons que nos priorités sont bien souvent sens dessus dessous et que nous menons nos vies au mépris du système divin de priorités. Il ne s'agit pas là de quelque chose que nous avons découvert un beau matin. En fait, c'est dans la Bible. Mais jetons-y un coup d'œil ensemble...

- Ma relation avec Dieu... Pensez à votre vie comme à un iceberg. Tout le monde en voit la petite partie qui est au-dessus du niveau de la mer. Mais la partie que personne ne voit, la plus grande qui maintient tout l'iceberg en équilibre, se situe en dessous du niveau de la mer. Cette partie de votre vie en est la plus importante. C'est votre vie intime et votre relation avec Dieu qui équilibrent tout le reste de votre vie.
- Vous devez garder à l'esprit qu'en ce qui concerne votre relation avec Dieu, ce qui importe le plus, ce n'est pas ce que vous faites mais qui vous êtes en Christ. Dieu veut votre cœur. En réalité, il n'a pas besoin que nous fassions quoi que ce soit. Il désire une intimité profonde et une relation de cœur à cœur. Quelqu'un a dit que chacun d'entre nous n'est pas un « faire humain » mais bien un « être humain » !
- Nous avons besoin d'être à l'écoute de ce que nous dit notre Père. Nous nous adressons souvent à Dieu dans la prière et lui demandons bien des choses. Mais quand est-ce que, pour la dernière fois, vous vous êtes appliqué à vous mettre à l'écoute de la voix de Dieu dans votre vie? Il est votre Père céleste. Il vous aime et veut vous ouvrir votre cœur.
- Soyons pratiques... Prenez une heure par semaine et écoutez Dieu dans le silence. Prenez un carnet et un stylo pour y écrire ce que vous l'entendez vous dire. Ne prenez pas votre Bible et n'écoutez pas de musique chrétienne. L'objectif est d'écouter et d'entendre la voix de Dieu, et de vous offrir à lui.
- Commencez votre temps de silence par lire Ecclésiaste 5:1-2 et 1 Samuel 3:10.
- Dieu peut nous parler de bien des façons tout comme l'exemple de ce pasteur responsable de la louange. Dieu s'est servi d'un oiseau pour lui parler pendant son heure d'écoute de la voix de Dieu, ce qui a fini par changer toute sa vie.
- Cet exercice pourrait représenter tout un défi. Il est parfois difficile de rester assis en silence et de se libérer l'esprit de tout ce qui nous entoure, mais n'abandonnez pas. Investissez dans votre relation avec Dieu et il vous parlera.

QUESTIONS

- À quand remonte la dernière fois que Dieu m'a parlé ?

- Qui suis-je pour Dieu ?

- Passez au moins une heure par semaine à écouter Dieu. Écrivez ce que Dieu dit à votre cœur et partagez-le avec votre conjoint.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

1 Samuel 3:10

« L'Éternel vint et se présenta. Il appela comme chaque fois : Samuel, Samuel ! Et Samuel répondit : Parle, car ton serviteur écoute. »

Deutéronome 6:5

« Tu aimeras l'Éternel, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force. »

Ressources Supplémentaires

Matthieu 6:33

« Cherchez premièrement son royaume et sa justice, et tout cela vous sera donné par-dessus. »

Exode 20:3

« Tu n'auras pas d'autres dieux devant moi. »

Proverbes 8:34

« Heureux l'homme qui m'écoute, qui veille de jour en jour à mon seuil, qui monte la garde près des montants de mes portes ! »

Ma relation intime avec mon conjoint

Genèse 2:24

« C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair. »

Lors de la dernière session, nous avons parlé de l'importance d'avoir une relation intime avec Dieu. À présent, il est temps de considérer l'importance d'une relation intime avec votre conjoint. N'oublions pas que Genèse 2:24 nous parle de devenir un avec notre conjoint.

- 1 Pierre 3:7... « Vous de même, maris, vivez chacun avec votre femme en reconnaissant que les femmes sont des êtres plus faibles. Honorez-les comme cohéritières de la grâce de la vie, afin que rien ne fasse obstacle à vos prières. »
- Maris, si vous ne traitez pas bien votre femme, vos prières ne seront pas exaucées.
- Matthieu 19:29... « Et quiconque aura quitté, à cause de mon nom, maisons, frères, sœurs, père, mère, femme, enfants ou terre recevra beaucoup plus et héritera la vie éternelle. »
- Dieu nous demande-t-il d'être prêts à sacrifier notre conjoint pour lui ? Vous souvenez-vous de la pyramide de Champagne ? Ce verset souligne le fait que Dieu doit passer en premier. Nous avons besoin de voir ce verset avec une compréhension pratique du système de priorités selon Dieu. Si nous prenons soin de notre relation avec Dieu en premier, et que nous lui montrons que nous sommes disposés à sacrifier nos vies pour lui, il bénira tous les autres aspects de notre vie.
- Nous voulons aussi souligner que, dans ce texte, le mot « femme » ne figure pas dans la version originale. (voir BibleSoft's New Exhaustive Strong's Numbers and Concordance with Expanded Greek-Hebrew Dictionary. Copyright 1994, 2003 BibleSoft, Inc. and International Bible Translators, Inc.)
- Concernant ce verset, sous le mot « femme », Strong utilise le chiffre 9999 qui signifie que le mot a été ajouté au texte original.
- Pour Dieu, avoir un couple fort est plus important que tout service que l'on peut accomplir pour lui. Il ne séparerait jamais des conjoints l'un de l'autre pour le ministère.
- 1 Corinthiens 7:32-34... « Celui qui est marié s'inquiète... des moyens de plaire à sa femme... et celle qui est mariée s'inquiète... des moyens de plaire à son mari. » L'apôtre Paul écrit ceci pour souligner l'importance de prendre soin de son conjoint, quel que soit le ministère ou le service dans lequel nous puissions être impliqués.
- Souvenez-vous que Dieu ne vous demande pas d'abandonner votre conjoint, pas plus physiquement que mentalement. Votre relation avec votre conjoint doit passer en premier. Souvenez-vous de cette femme de pasteur qui a amené son livre de recettes de cuisine à l'église.

QUESTIONS

- Quelle importance est-ce que j'attache à ma relation avec mon conjoint ?

- Ai-je sacrifié cette précieuse relation (mon mariage) sur l'autel de... (Nommez-le) ?

- Que puis-je changer dans ma relation de couple afin qu'elle devienne une priorité après ma relation avec Dieu ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Genèse 2:24

« C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair. »

Matthieu 19:29

« Et quiconque aura quitté, à cause de mon nom, maisons, frères, sœurs, père, mère, femme, enfants ou terre recevra beaucoup plus et héritera la vie éternelle. »

Ressources Supplémentaires

Psaumes 128:3

« Ta femme est comme une vigne féconde dans l'intérieur de ta maison. »

Proverbes 18:22

« Celui qui a trouvé une femme a trouvé le bonheur ; c'est une faveur qu'il a obtenue de l'Éternel. »

Ma relation intime avec mes enfants

Deutéronome 11:18-19

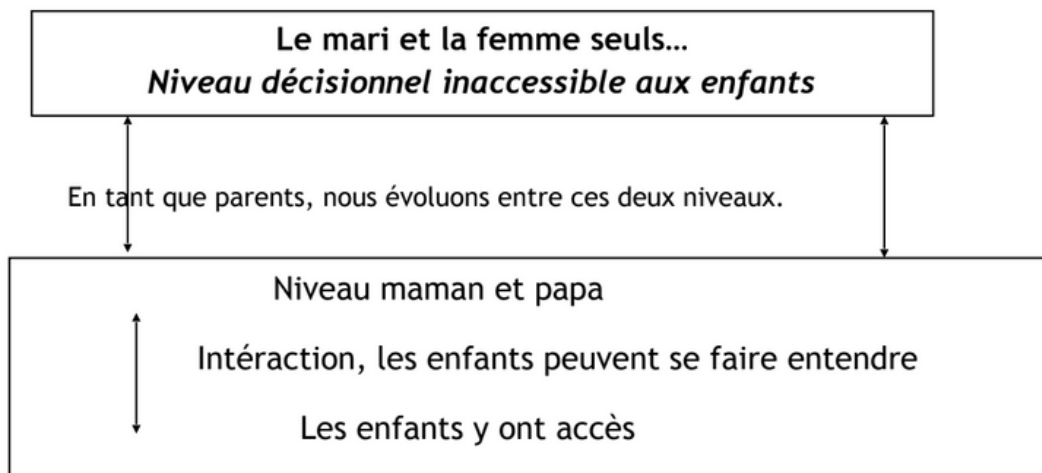
« Vous mettrez dans votre cœur et dans votre âme mes paroles que voici. Vous les lierez comme un signe sur vos mains, et elles seront comme des frontaux entre vos yeux. Vous les enseignerez à vos fils et vous leur en parlerez quand tu seras assis dans ta maison, quand tu iras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras. »

Nous voulons continuer à voir l'importance des priorités de Dieu dans notre vie. Dans les deux dernières sessions, nous avons appris combien il est important d'avoir une relation intime avec Dieu, puis une relation intime avec notre conjoint. Si Dieu vous a bénis en vous confiant des enfants, il est important d'investir du temps dans leur vie.

- Deutéronome 11:18-19... « Vous mettrez dans votre cœur et dans votre âme mes paroles que voici. Vous les lierez comme un signe sur vos mains, et elles seront comme des frontaux entre vos yeux. Vous les enseignerez à vos fils et vous leur en parlerez quand tu seras assis dans ta maison, quand tu iras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras. »
- Il est très important aux yeux de Dieu que nous transmettions le bâton de relais de la foi à nos enfants. Le foyer est le premier endroit où vos enfants devraient découvrir la foi.
- Nous sommes seuls responsables du bien-être spirituel de nos enfants. Dieu nous demandera des comptes à ce sujet.
- Ne mentez jamais à vos enfants. Ils doivent vous voir agir de façon cohérente, que vous soyez à la maison, à l'église ou au travail.
- Marc 10:29-30... « Jésus répondit : En vérité, je vous le dis, il n'est personne qui ayant quitté, à cause de moi et de l'Évangile, maison, frères, sœurs, mère, père, enfants ou terres, ne reçoive au centuple, présentement dans ce temps-ci, des maisons, des frères, des sœurs, des mères, des enfants et des terres, avec des persécutions et, dans le siècle à venir, la vie éternelle. »
- Nous ne pouvons pas nous permettre d'abandonner nos enfants sous prétexte que nous faisons le bien en servant Dieu. Ils sont notre responsabilité et nous ne pouvons pas être remplacés dans notre rôle de parents. Dans ce texte, l'original fait référence aux enfants qui ont grandi, et non à ceux qui dépendent encore de nos soins. Tout comme avec l'exemple du Dr Dobson et de son père, à côté de Dieu, votre conjoint et vos enfants doivent passer avant toute autre priorité dans votre vie. Le père du Dr Dobson touchait des centaines de vies par son ministère, mais en mettant les priorités de Dieu en premier et en faisant passer son fils avant son ministère, cette décision a changé la vie de son fils qui a lui-même touché des millions de gens par son ministère.

- Personne ne peut vous remplacer en tant que parent. Personne... C'est à vous de faire un choix en faveur de vos enfants. Mettez-les en premier, avant votre service pour l'église ou votre ministère. Vous ne le regretterez pas !
- Nous voulons vous donner une image de la façon dont fonctionnent les priorités de Dieu dans votre relation avec vos enfants.
- Le système exécutif... Dans ce système, le premier niveau est celui du mari et de la femme. Ils sont les deux seules personnes à ce niveau. C'est là qu'ils prennent toutes les décisions importantes pour leur famille. Le second niveau est celui de maman et papa. C'est à ce niveau que les enfants interagissent avec maman et papa en tant que parents. Ils peuvent poser des questions et être ou ne pas être d'accord. Une fois que ces échanges ont eu lieu, la maman et le papa retournent au niveau exécutif pour prendre leurs décisions. Les enfants ne devraient pas avoir accès au niveau exécutif, mais ils ont besoin de savoir qu'ils peuvent toujours se faire entendre.

Diagramme du système exécutif



QUESTIONS

- En tant que parents, sommes-nous une bonne représentation de Dieu pour nos enfants ?

- Comment transmettons-nous activement la foi à nos enfants ?

➤ Il est très important que vous organisiez votre temps avec vos enfants, surtout si vous en avez beaucoup !

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Deutéronome 11:18-19

« Vous mettrez dans votre cœur et dans votre âme mes paroles que voici. Vous les lierez comme un signe sur vos mains, et elles seront comme des frontaux entre vos yeux. Vous les enseignerez à vos fils et vous leur en parlerez quand tu seras assis dans ta maison, quand tu iras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras. »

Ressources Supplémentaires

Proverbes 22:6

« Oriente le jeune garçon sur la voie qu'il doit suivre ; même quand il sera vieux, il ne s'en écartera pas. »

Éphésiens 6:4

« Et vous, pères, n'irritez pas vos enfants, mais élevez-les en les corrigeant et en les avertissant selon le Seigneur. »

Deutéronome 4:9

« Seulement, prends garde à toi et veille attentivement sur ton âme, tous les jours de ta vie, de peur que tu n'oublies les événements que tes yeux ont vus, et qu'ils ne s'éloignent de ton cœur ; fais-les connaître à tes fils et aux fils de tes fils. »

...et mon travail dans tout cela ?

I Timothée 3:4-5

« Qu'il dirige bien sa propre maison et qu'il tienne ses enfants dans la soumission, avec une parfaite dignité. Car si quelqu'un ne sait pas diriger sa propre maison, comment prendra-t-il soin de l'Église de Dieu ? »

Nous avons appris dans les sessions précédentes qu'il nous faut investir d'abord en Dieu, puis en notre conjoint et enfin en nos enfants. Tel est le plan de Dieu. Quand nous faisons de notre relation avec Dieu une priorité, les bénédictions de cette relation se répandent sur tous les autres domaines de notre vie. Dans la session d'aujourd'hui, nous aimerions discuter de votre service pour Dieu, vos amis et votre famille élargie.

- 1 Timothée 3:4-5... « Qu'il dirige bien sa propre maison et qu'il tienne ses enfants dans la soumission, avec une parfaite dignité. Car si quelqu'un ne sait pas diriger sa propre maison, comment prendra-t-il soin de l'Église de Dieu ? »
- Dans la pensée de Dieu, la façon dont nous gérons notre famille nous qualifie dans tous les domaines de nos vies, y compris le ministère et le service.
- Dieu veut que nous nous investissions d'abord dans notre famille, et c'est là qu'il nous bénira en premier lieu.
- 1 Timothée 5:8... « Si quelqu'un n'a pas soin des siens, surtout de ceux de sa famille, il a renié la foi et il est pire qu'un infidèle. »
- Notre famille est notre première église et notre premier service pour Dieu. C'est la première étape qui nous qualifie dans tous les autres domaines.
- Marc 10:29-30... « Jésus répondit : En vérité, je vous le dis, il n'est personne qui ayant quitté, à cause de moi et de l'Évangile, maison, frères, sœurs, mère, père, enfants ou terres, ne reçoive au centuple, présentement dans ce temps-ci, des maisons, des frères, des sœurs, des mères, des enfants et des terres, avec des persécutions et, dans le siècle à venir, la vie éternelle. »
- Cela est logique ! Il vous faut réaliser que votre famille élargie, vos enfants adultes, vos parents, frères, sœurs et amis passent après le ministère.
- Enfin, nous en arrivons à la dimension du travail dans le système des priorités divines. En gardant à l'esprit l'exemple de la pyramide de Champagne, le niveau de travail est le plus large, le plus public et celui que les autres voient le plus au quotidien.
- Au niveau du travail, il faut cultiver un esprit d'excellence. Souvenez-vous que nous représentons Dieu. Nous sommes ambassadeurs de Christ, où que nous nous trouvions.
- Souvenons-nous de l'exemple du DVD sur les fabricants de meubles chrétiens qui étaient persécutés en France. Leurs meubles étaient reconnus comme parmi les meilleurs car l'intérieur était fait selon les mêmes normes élevées de qualité que l'extérieur.

QUESTIONS

- Si vos enfants sont adultes, quelle est votre relation avec eux ?

- Quelle influence mon cercle d'amis a-t-il sur ma relation avec mon conjoint, ma famille et mon service pour Dieu ?

- Suis-je un bon représentant ou ambassadeur de Christ dans mon contexte de travail ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

1 Timothée 3:4-5

« Qu'il dirige bien sa propre maison et qu'il tienne ses enfants dans la soumission, avec une parfaite dignité. Car si quelqu'un ne sait pas diriger sa propre maison, comment prendra-t-il soin de l'Église de Dieu ? »

1 Timothée 5:8

« Si quelqu'un n'a pas soin des siens, surtout de sa famille, il a renié la foi et il est pire qu'un infidèle. »

Ressources Supplémentaires

Romains 15:17 (BS)

« Voilà pourquoi, grâce à Jésus-Christ, je suis fier de mon travail pour Dieu. »

Néhémie 13:14

« Souviens-toi de moi, ô mon Dieu, à cause de cela, et n'efface pas les actes de piété que j'ai accomplis à l'égard de la maison de mon Dieu et de ses observances. »

1 Chroniques 28:20

« David dit à son fils Salomon : Fortifie-toi, prends courage et agis ; sois sans crainte et ne t'épouvante pas. Car l'Éternel Dieu, mon Dieu, sera avec toi ; il ne te délaissera pas, il ne t'abandonnera pas, jusqu'à ce que tout l'ouvrage pour le service de la maison de l'Éternel soit achevé. »

CONSTRUIRE UN MARIAGE ÉPANOUI : LES FONDATIONS DU MARIAGE

LEÇON n°11 : L'alliance

LEÇON n°12 : Le pardon

LEÇON n°13 : La confiance

LEÇON n°14 : L'amitié

LEÇON n°15 : L'amour

L'alliance

Genèse 2:23-24

« Et l'homme dit : Cette fois c'est l'os de mes os, La chair de ma chair. C'est elle qu'on appellera femme, Car elle a été prise de l'homme. C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair. »

Nous aimerions aborder les fondements de la relation dans le cadre du mariage. Il est essentiel d'avoir un solide fondement. Le premier fondement dont nous aimerions parler dans cette session est celui de l'alliance de Dieu avec nous. À travers le mariage, Dieu veut aussi nous amener à contracter une alliance avec notre conjoint. Dieu veut que nous réalisons ce que signifie, selon **Lui**, le fait de vivre cette alliance.

Une ALLIANCE est une entente qui introduit une relation basée sur un engagement entre Dieu et son peuple.

- Matthieu 7:24-27... Bâtir votre maison sur le roc. Ce texte de la Bible reflète comment nous devons bâtir notre relation de couple dans le mariage. Le rocher sur lequel la maison a été bâtie représente la Parole de Dieu et son plan pour notre vie.
- La maison qui a été bâtie sur le roc a résisté à la tempête ; celle qui a été bâtie sur le sable, par contre, a été emportée et détruite. La même chose est vraie dans le mariage. Si nous bâtissons sur un fondement solide, nous pourrons tenir bon dans les temps difficiles. Nous ne disons pas que vous ne connaîtrez pas de difficultés dans votre mariage, mais si votre fondement est solide et fondé sur Dieu, votre mariage tiendra bon.
- Genèse 2:23-24... « Et l'homme dit : Cette fois c'est l'os de mes os, La chair de ma chair. C'est elle qu'on appellera femme, Car elle a été prise de l'homme. C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair. »
- Comme nous le voyons dans Genèse 2:23-24, le mari et la femme ne deviennent plus qu'un. C'est une alliance. Vous souvenez-vous de l'exemple du couple âgé sur Facebook ? Ils avaient plus de 80 ans et étaient mariés depuis longtemps. Quelqu'un leur a demandé comment ils étaient restés ensemble toutes ces années. Leur réponse fut qu'ils venaient d'une génération où, lorsque quelque chose était brisé, on le réparait au lieu de le jeter. Ils considéraient leur mariage comme une alliance ; quelque chose qui méritait d'être réparé plutôt que jeter.

- Il existe de nombreux exemples des alliances de Dieu dans la Bible. Dieu a établi une alliance avec Noé et l'arche. Il donna à Noé le symbole de l'arc-en-ciel comme promesse qu'Il n'enverrait plus de déluge sur la terre. Si nous sommes infidèles, Dieu demeure fidèle envers nous. Il ne nous tourne pas le dos pour autant.
- Dieu dit à Abraham que, s'il pouvait compter les étoiles du ciel, ou les grains de sable de l'océan, alors il pourrait briser son alliance avec lui. Dieu déclarait ainsi que son alliance était éternelle et ne pouvait être rompue.
- Imaginez une clôture de protection autour de votre mariage. Notre alliance est ce cercle parfait qui ne peut être brisé. Mais à cette clôture, il y a des portes. Nous les appellerons les
 - **« et si »...**
 - Il ou elle a un accident et devient invalide...
 - Il ou elle devient bouddhiste ou musulman...
 - Il ou elle a une liaison...
 - Il ou elle me trahit...
 - **Renoncerais-je à cette relation ?**
- Ce sont là des exemples de portes que Dieu ne nous permet pas de franchir et de briser ainsi notre alliance dans le mariage.
- Il nous faut cependant parler du cas d'une relation adultère. Matthieu 5:32... « Mais moi, je vous dis : Quiconque répudie sa femme, sauf pour cause d'infidélité, l'expose à devenir adultère... » Il existe donc pour le conjoint une porte de sortie du mariage.
- Vous ne pouvez pas attendre 10 ans puis décider de mettre un terme à votre mariage. Il s'agit seulement d'une fenêtre dans le temps.
- Nous vous invitons à sonder votre cœur et à chercher les portes. Nommez-les et soyez réalistes. Soyez prêt à fermer ces « et si », ces portes au fur et à mesure qu'elles semblent s'offrir à vous dans votre relation de couple.
- Avoir contracté une alliance avec votre conjoint est sécurisant pour votre mariage. Vous savez tous les deux que vous affronterez ensemble tout ce qui peut se présenter à vous et que vous travaillerez à trouver une solution bénéfique pour vous deux.
- **UNE NOUVELLE ALLIANCE...** Je ne t'abandonnerai pas, je serai là jusqu'à ton dernier souffle !
- Vous devriez adopter un symbole qui, pour vous et votre conjoint, représente cette nouvelle alliance. Un exemple serait deux verres remplis de sable que vous et votre conjoint versez dans un seul verre. Le sable ne pourra désormais jamais être séparé.

QUESTIONS

- Ai-je contracté une alliance avec mon conjoint ?

- Quelles sont mes portes - mes « et si » ?

- Que vais-je faire de ces portes « et si » ?

- Pensez à renouveler vos vœux. Peut-être à la fin de ces 40 jours. Pensez à un symbole. Cela pourrait être un bel objectif pour vous !

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

2 Timothée 2:13

« Si nous sommes infidèles, Lui demeure fidèle, car il ne peut se renier lui-même. »

Ressources Supplémentaires

Genèse 9:16

« L'arc sera dans la nuée, et je le regarderai pour me souvenir de l'alliance perpétuelle entre Dieu et tous les êtres vivants qui sont sur la terre. »

Genèse 17:7

« J'établirai mon alliance avec toi et ta descendance après toi, dans toutes leurs générations : ce sera une alliance perpétuelle, en vertu de laquelle je serai ton Dieu et celui de tes descendants après toi. »

Hébreux 13:20-21

« Que le Dieu de paix – qui a ramené d'entre les morts le grand berger des brebis, par le sang d'une alliance éternelle, notre Seigneur Jésus – vous rende aptes à tout ce qui est bien pour faire sa volonté ; qu'il fasse en nous ce qui lui est agréable par Jésus-Christ, à qui soit la gloire aux siècles des siècles ! Amen ! »

Le pardon

Matthieu 6:14-15

« Si vous pardonnez aux hommes leurs fautes, votre Père céleste vous pardonnera aussi, mais si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père ne vous pardonnera pas non plus vos fautes. »

Maintenant que vous avez contracté cette alliance, cela ne signifie pas pour autant que vous n'ayez pas été blessé. Il y a probablement eu des occasions dans le passé où vous avez blessé votre conjoint, vos amis ou votre famille. Comment faire face à cela? Le pardon est un élément clé du fondement. On peut définir le pardon comme étant le fait de se souvenir du passé sans douleur. Sans le pardon, nous ne pouvons aller de l'avant. Nous avons dit dans les sessions précédentes que nous voulions être francs avec vous. Le pardon est une décision, mais il n'en est pas moins un processus. Il faut parfois du temps pour parvenir à entrer pleinement dans le pardon.

- Pouvoir penser à une offense ou à un événement passé sans que cela vous fasse souffrir est un signe que le pardon est pleinement réalisé.
- Un bon exemple pratique pour nous aujourd'hui est celui d'une blessure subie dans notre corps dans le passé. Si la blessure est entièrement guérie, il se peut qu'il en reste une cicatrice, mais on peut toucher la cicatrice sans que cela provoque de douleur. Mais si celle-ci demeure douloureuse, c'est qu'il y a peut-être une infection cachée. La différence entre les deux est que, dans le premier cas, la guérison est complète, tandis qu'elle ne l'est pas dans l'autre. En termes de pardon, si l'offense provoque encore une douleur, c'est que le processus n'est pas achevé.
- Le pardon n'est pas une option. Christ est mort pour nos péchés et nous sommes pardonnés par son sang. C'est le fondement même de notre salut. Nous n'avons pas le choix.
- Matthieu 6:15... « Si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père ne vous pardonnera pas non plus vos fautes. »
- Marc 11:25... « Et lorsque vous êtes debout en prière, si vous avez quelque chose contre quelqu'un, pardonnez, afin que votre Père qui est dans les cieux vous pardonne aussi vos fautes. »
- Matthieu 5:23-24... « Si donc tu présentes ton offrande à l'autel, et que là tu te souviennes que ton frère a quelque chose contre toi, laisse là ton offrande devant l'autel, et va d'abord te réconcilier avec ton frère, puis viens présenter ton offrande. » Ce verset signifie en fait que si vous vivez consciemment dans la rancune, non seulement perdrez-vous les bénédictions de Dieu dans votre vie, mais cela l'empêchera d'exaucer vos prières. Si vous

voulez entretenir une bonne relation avec Dieu, il vous faut pardonner.

- Matthieu 18... Les Écritures nous disent que Pierre a demandé à Jésus combien de fois il lui fallait pardonner. Jésus lui répondit soixante-dix fois sept fois. Puis Il enseigna à ses disciples la parabole du serviteur qui devait à son maître un million d'euros. Son maître lui remit sa dette. Puis le serviteur alla trouver quelqu'un qui lui devait juste un peu d'argent. Il n'eut aucune compassion pour lui et le fit jeter en prison pour ne pas l'avoir payé. La dette d'un million d'euros représente nos péchés dont Jésus nous a pardonnés. Nous n'avons donc pas d'autre choix que de pardonner.
- Qui donc devons-nous pardonner ? Parfois nos parents, notre conjoint, nos amis, des personnes déjà décédées, nous-mêmes ou Dieu.
- Le deuxième commandement nous dit d'aimer notre prochain comme nous-mêmes. Nous oublions parfois qu'il est très important de nous pardonner nous-mêmes.
- Nous voudrions que vous distinguiez le pardon de la réconciliation. Ce sont deux choses bien distinctes. Ceci peut être illustré par un triangle. Mettez Dieu au sommet du triangle. Puis, placez-vous à un angle du triangle et la personne que vous devez pardonner à l'autre angle. Le pardon est entre vous et Dieu. La réconciliation peut avoir lieu ou non. L'étape la plus importante consiste à pardonner, sachant que le pardon amènera alors la réconciliation entre vous et Dieu.
- Vous ne pouvez pas attendre que la personne qui vous a offensé ou blessé vous dise qu'elle est désolée. Pas plus que vous n'avez besoin d'aller la trouver pour lui dire que vous la pardonnez. Cela donnerait à celui qui vous a fait du tort trop de pouvoir. Une analogie pratique serait de penser que, si vous buvez du poison, cela tuera la personne qui vous a fait du tort.
- Posez-vous la question: à quoi dois-je renoncer pour pardonner cette personne?
 - Elle ne saura jamais à quel point elle m'a blessé.
 - Elle ne devra jamais payer pour le mal qu'elle m'a fait.
 - Elle pourra avoir le sentiment d'avoir gagné.
 - Je devrai agir comme si de rien n'était.
 - Il faudra que j'abatte mes murs de protection.
- Une approche pratique du pardon consiste à écrire une lettre en cinq points à la personne ou aux personnes qui vous ont blessé. Ne lui envoyez pas la lettre. C'est entre vous et Dieu. Commencez par dresser la liste des blessures et des souffrances qu'elle vous a occasionnées. Exprimez vos émotions, soyez honnête et vrai envers vous-même. Débarrassez-vous du poison. La deuxième partie consistera à mettre les peines et douleurs en diverses catégories et à pardonner la personne pour chacune d'elles. Déposez le tout au pied de la croix. Donnez le tout à Jésus et laissez-le à ses pieds. Puis, demandez-lui de vous pardonner de ne pas avoir pardonné de tout votre cœur. La dernière partie de la lettre consiste à reconstruire. Maintenant que vous avez pardonné cette personne, vous serez différent. Écrivez autant de lettres que nécessaire.

Commencez le processus du pardon en utilisant les cinq étapes énumérées ci-dessous. Sentez-vous libre de découper cette page et la suivante et d'en faire plusieurs copies pour chaque lettre.

1. Cher _____. (Écrivez une lettre décrivant tous les incidents que vous reprochez à la personne depuis le jour où vous l'avez rencontrée jusqu'à aujourd'hui. Ne permettez ni au manque de temps ni à la fatigue de vous empêcher de faire la liste complète de chaque incident.

2. Continuez à écrire... « Et maintenant, _____, je te pardonne. Je te pardonne pour ceci et pour cela... (énumérez chaque catégorie d'offenses) ». Peu importe que vous ressentiez des émotions ou pas en le faisant. Ce qui importe, c'est que vous le fassiez sincèrement.

3. Continuez à écrire : « (Votre nom), je te pardonne. Je te pardonne d'avoir porté ces choses tout ce temps-là et d'avoir ainsi empoisonné ta vie.

4. Continuez à écrire : « Seigneur Jésus (Dieu), je Te demande ton pardon. Dans Ta Parole, Tu m'as enseigné que je devais pardonner, et je ne l'ai pas fait. » (Peut-être ne saviez-vous pas que vous étiez censé pardonner, mais désormais, vous le savez.)

5. (Continuez à écrire concernant tous les sujets mentionnés plus haut.) « Maintenant que j'ai pardonné et que j'ai été pardonné, ma vie sera différente des façons suivantes et je te bénis ainsi : ... »

Puis, lisez ceci à haute voix comme si la personne était présente et brûlez les quatre premiers points. Prononcez ensuite à haute voix votre bénédiction à l'égard de cette personne. Conservez la cinquième partie de votre lettre comme rappel que vous avez pardonné et de la liberté qui en découle.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Matthieu 6:15

« Si vous ne pardonnez pas aux hommes, votre Père ne vous pardonnera pas non plus vos fautes. »

Marc 11:25

« Et lorsque vous êtes debout en prière, si vous avez quelque chose contre quelqu'un, pardonnez, afin que votre Père qui est dans les cieux vous pardonne aussi vos fautes. »

Ressources Supplémentaires

Colossiens 3:13

« Supportez-vous les uns les autres et faites-vous grâce réciproquement ; si quelqu'un a à se plaindre d'un autre, comme le Christ vous a fait grâce, vous aussi, faites de même. »

Matthieu 18:21-22

« Alors Pierre s'approcha et lui dit : Seigneur, combien de fois pardonnerai-je à mon frère lorsqu'il pêchera contre moi? Jusqu'à sept fois? Jésus lui dit : Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à soixante-dix fois sept fois. »

Éphésiens 4:32

« Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, faites-vous grâce réciproquement, comme Dieu vous a fait grâce en Christ. »

La confiance

2 Corinthiens 5:17b

« Les choses anciennes sont passées ; voici : toutes choses sont devenues nouvelles. »

Dans cette session, nous allons aborder le besoin de sécurité et de confiance dans la relation du couple marié. Nous ne pouvons connaître une relation épanouie si nous vivons dans la crainte ou le manque de confiance. Faites le point sur l'état de votre cœur. Est-il ouvert ou fermé envers votre conjoint? C'est une bonne façon d'évaluer jusqu'à quel point vous vous sentez en sécurité dans votre relation. Il se peut que vous ayez décidé de contracter une alliance et de vivre un plein pardon, sans toutefois vous sentir en sécurité. Cela est normal. Le pardon et la confiance sont deux choses différentes. Il nous faut y travailler séparément.

- La question clé à poser à votre conjoint est la suivante : De quoi as-tu besoin de ma part pour te sentir en sécurité et en confiance ?
- Le besoin de se sentir en sécurité s'applique à bien des domaines de la relation. La critique est le principal facteur qui peut amener quelqu'un à ne pas se sentir en sécurité dans une relation.
- Il nous faut être capable de tout partager avec notre conjoint sans craindre sa réaction à notre égard.
- Si vous vous inquiétez ou vous stressez pendant que votre conjoint vous parle, faites une pause et demandez-lui de reformuler ce qu'il ou elle vous dit ; dites-lui qu'il ou elle vous fait vous sentir en insécurité.
- Ce n'est pas un exercice facile. Pensez à une circonstance passée où vous vous êtes sentis en insécurité. Essayez de l'analyser et de voir ce qui a mal été, ce qui vous a fait vous sentir en insécurité, et commencez à construire une zone de sécurité. Cela vous donnera un bon exemple et vous permettra de le faire en toute sérénité, l'incident ayant eu lieu dans le passé.
- Il existe plusieurs domaines dans lesquels la confiance peut être brisée dans la relation conjugale. En voici quelques exemples : l'argent, les mensonges, les promesses brisées, les relations hors mariage.
- La question est donc : Comment rebâtir la confiance ? Il est important de réaliser qu'une fois que la confiance est brisée, même une fois que le pardon a été demandé et accordé, cela ne remet pas les compteurs à zéro. La confiance doit être regagnée.
- Les deux conjoints ont besoin que la confiance soit regagnée. Celui qui l'a brisée ne peut continuer de vivre avec cette étiquette. La personne blessée ne peut pas vivre perpétuellement sans faire à nouveau confiance.

- L'objectif est que les deux se fassent de nouveau confiance. Comment y parvenir ? Un contrat pourrait être un exemple. Il vous faut déterminer tous deux comment « racheter » la confiance. Ce que vous décidez doit figurer dans le contrat qui est une mesure temporaire. Ne mettez rien dans ce contrat que vous voudriez que votre conjoint fasse toute sa vie.
- Le conjoint offensé est celui qui détermine ce que sera la durée du contrat. Il ne peut pas durer perpétuellement. Il faut convenir d'un temps où la confiance sera alors rétablie dans le mariage.
- À la fin de la durée convenue, et si tout va bien, le conjoint offensé peut diriger une cérémonie entre les deux lors de laquelle il signifie que sa confiance est renouvelée. Utilisez un symbole pour effacer le souvenir du problème qui est survenu et qui a occasionné la rupture de confiance.
- Utilisez ce symbole comme nouveau point de départ de la confiance. Cela donne à chacun des conjoints le temps et l'espace nécessaires pour renouveler sa confiance, apprendre et progresser.
- Une fois que le nouveau point de départ a été établi, le conjoint offensé ne pourra pas utiliser cet ou ces événement(s) comme un « joker » contre l'autre.
- Nous établissons le fondement d'une relation conjugale. Nous avons établi une alliance, le pardon, la sécurité et la confiance. Tous ces éléments contribuent à une base solide pour votre relation de couple.

QUESTIONS

- Est-ce que je me sens en sécurité dans ma relation ? Soyez honnête !

- De quoi ai-je besoin de la part de mon conjoint pour que je me sente en sécurité ?

- Comment ai-je besoin de cultiver la confiance entre nous? Ai-je besoin d'un contrat ? Quand ce contrat prendra-t-il fin ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

2 Corinthiens 5:17b

« Les choses anciennes sont passées ; voici : toutes choses sont devenues nouvelles. »

Ressources Supplémentaires

Esaïe 43:18

« Ne vous souvenez pas des premiers événements, et ne considérez plus ce qui est ancien. »

Esaïe 65:17

« Car je crée un ciel nouveau et une terre nouvelle ; on ne se souviendra plus du passé, il ne viendra plus au cœur. »

Ézéchiel 36:26

« Je vous donnerai un cœur nouveau et je mettrai en vous un esprit nouveau ; j'ôterai de votre chair le cœur de pierre et je vous donnerai un cœur de chair. »

Philippiens 3:13

« Frères, pour moi-même je n'estime pas encore avoir saisi le prix ; mais je fais une chose : oubliant ce qui est en arrière et tendant vers ce qui est en avant, je cours vers le but... »

L'amitié

Jean 15:13

« Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis. »

Il nous faut être bien conscient qu'il est impossible de vivre un mariage épanoui sans amitié. Bien des couples vivent comme deux célibataires sous le même toit. Telle n'était pas l'intention de Dieu. Le mariage n'est alors plus qu'un bout de papier, sans véritable relation! Devenir une seule chair signifie que tout dans la relation conjugale ne fait plus qu'un. C'est la forme la plus élevée de relation pour un couple marié.

- Le secret du bonheur est d'être marié avec votre meilleur ami.
- Amitié peut ainsi rimer avec intimité.
- Ce n'est pas une fin en soi ; c'est un processus qui se développe et le cheminement de toute une vie.
- Cela signifie redécouvrir l'unité d'Adam et Ève avant la chute. Ils étaient tout à fait vulnérables l'un envers l'autre et n'éprouvaient aucune honte.
- Cela signifie être capable de voir l'un dans le cœur de l'autre et de vivre à la fois intimité et amitié.

Six niveaux d'amitié et d'intimité :

- **Le niveau intellectuel :** Quand vous rencontrez quelqu'un pour la première fois, vous vous en tenez au niveau intellectuel en parlant de choses comme votre point de vue sur le monde ou sur la politique. En général, cela se produit dans un lieu public et sécuritaire.
- **Le niveau social :** Il est très important de savoir comment l'autre personne réagit dans le contexte social d'un groupe. Cela vous permet aussi de voir si vous avez le même genre d'amis et d'amis et d'intérêts.
- **Le niveau récréatif :** C'est à ce niveau que vous êtes capables de vous amuser ensemble. Cela peut être en allant au bowling, en allant voir un film, ou toute autre activité que vous appréciez faire ensemble. C'est là un excellent cadre pour se découvrir mutuellement. Les trois premiers niveaux vous affectent au niveau extérieur de votre être. Ils sont sécuritaires.
- **Le niveau émotionnel :** Vous remarquerez sur votre diagramme qu'il y a un vide entre le niveau récréatif et le niveau émotionnel. Quand vous passez au niveau émotionnel, vous entrez dans vos mondes respectifs. C'est à ce niveau que vos âmes peuvent se connecter. C'est là que vous commencez à partager vos émotions. Cela devient très intime car vous pénétrez le cœur de l'autre personne. Vous bâtissez des ponts et des connexions entre vous deux.

Si vous êtes célibataire, nous vous recommandons de vous contenter de rester au niveau récréatif. Une fois que vous passez au niveau émotionnel, s'il y a ensuite séparation, vous pourriez déchirer un peu de l'âme de l'autre. C'est alors que les gens peuvent être blessés. Cela est à éviter sauf si vous êtes sûr que cette personne est celle que Dieu vous a donnée comme futur conjoint.

- **Le niveau spirituel :** En continuant de cultiver cette relation, vous entrerez dans la dimension spirituelle et désirerez prier ensemble. C'est une façon naturelle de grandir ensemble et qui crée des connexions plus profondes entre vous.
- **Le niveau physique :** Ce niveau est réservé pour après votre mariage. Il vous amène à devenir un dans l'intimité sexuelle. Quand vous ne devenez plus qu'un, quelque chose est scellé dans le ciel, si bien que vos âmes, vos esprits et vos corps ne sont plus qu'un.

Un couple épanoui est à l'aise à tous ces niveaux et continue de cultiver sa relation amicale.

Si nous examinons notre relation, nous verrons qu'il arrive qu'il nous manque quelques barreaux à cette échelle. Que se passe-t-il alors ? Il se peut que nous réalisons que notre relation se limite strictement au niveau intellectuel. Nous ne parlons pas de choses spirituelles et n'avons aucune connexion émotionnelle. Le développement de notre amitié peut dès lors être ralenti ou même gelé.

Bien souvent, le manque de connexion émotionnelle peut être attribué au fait d'avoir FRANCHI LA LIGNE ROUGE avant le mariage. Qu'entendons-nous par « franchir la ligne rouge » ? Peut-être êtes-vous tous deux allés trop loin au niveau physique. Sans forcément avoir eu de rapports sexuels complets, il se peut que l'un d'entre vous ait en tête des limites bien précises. Quelle qu'en ait été la nature, elles ont été dépassées. Même si vous vous mariez, cela aura quand même un énorme impact sur votre vie conjugale car cela s'est produit en dehors du plan de Dieu. Cela pourrait avoir des conséquences à long terme.

- Des fondations très étroites.
- Un manque de respect de la part de la femme à l'égard de son mari.
- La femme se sent naturellement en insécurité et a le désir de contrôler son mari.
- Un manque de désir sexuel de la part de la femme.

Il se peut que ce soit la première fois que vous entendiez ceci en tant que couple. Mais nous tenons à ce que vous sachiez que, là où Dieu nous éclaire, il a aussi un plan. Il y a de l'espoir et une restauration ! Si vous êtes un de ces couples qui a dépassé les limites alors que vous étiez fiancés, nous aimerions vous inviter à participer à un plan de restauration. Pendant une semaine, utilisez ce temps comme une période d'abstinence sexuelle et appliquez-vous à développer votre amitié aux niveaux intellectuel, social, récréatif, émotionnel et spirituel. Puis, le temps venu, invitez Dieu à bénir tout à nouveau votre sexualité afin que cet aspect de votre mariage soit restauré.

QUESTIONS

- Où en est votre amitié ? En quoi avons-nous besoin d'améliorer notre intimité ?

- Avons-nous été trop loin et franchi la ligne rouge avant notre mariage ?

- Qu'allons-nous faire face à cette situation ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Jean 15:13

« Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ses amis. »

C.S. Lewis faisait un jour la remarque que nous cherchons notre épanouissement en dehors de notre propre mariage parce que nous n'avons pas permis à Dieu de nous montrer les profondeurs de joie et de bonheur auxquelles il peut pourvoir dans notre relation existante.

Ressources Supplémentaires

Ecclésiaste 4:9-12

« Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils ont un bon salaire de leur peine. Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon ; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever! De même, si l'on se couche à deux, on a chaud ; mais celui qui est seul, comment se réchauffera-t-il ? Si quelqu'un maîtrise un homme seul, deux peuvent lui résister, la corde à trois brins ne se rompt pas vite. »

L'amour

1 Corinthiens 13:4-7

« L'amour est patient, l'amour est serviable, il n'est pas envieux ; l'amour ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il ne médite pas le mal, il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité ; il pardonne tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout. »

Nous allons poursuivre aujourd'hui l'étude de nos fondements et parler de l'amour. Dans la société d'aujourd'hui, le mot « amour » est utilisé à la légère. La plupart des gens dans notre monde ne comprennent pas la définition de l'amour. Nous employons ce mot tous les jours pour parler de n'importe quoi. De nos jours, quand quelqu'un dit « Je t'aime », il veut vraiment dire « Je m'aime moi-même à travers toi ». C'est un amour très égocentrique. Cette définition de l'amour est centrée sur ce que la personne avec laquelle vous êtes peut vous apporter. Si elle cesse de vous donner ce que vous voulez, vous iriez alors chercher quelqu'un d'autre. Ce n'est **PAS** la définition de l'amour selon Dieu.

- **La définition de Dieu : l'amour *agape*.** Je t'aime pour ce que tu es, pour ce que je peux faire pour toi, pour ce que je peux t'apporter. C'est ce que Jésus a fait pour nous. Il nous a tant aimés qu'il a donné sa vie pour nous. L'amour agape est un désir de bénir et de servir votre conjoint.
- Exemple : Rachel.
- J'aime mon épouse pour ce que je peux faire pour elle et non pour ce qu'elle peut faire pour moi. C'est un exemple de l'amour de Dieu.
- Vous connaissez peut-être bien le texte biblique où nous trouvons la définition de l'amour.

1 Corinthiens 13:4-7

« L'amour est patient, l'amour est serviable, il n'est pas envieux ; l'amour ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il ne médite pas le mal, il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité ; il pardonne tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout. »

- Nous vous lançons aujourd'hui le défi de dresser la liste des caractéristiques de l'amour dans ce texte biblique. Appliquez-les ensuite à votre conjoint. Par exemple, au lieu de dire que l'amour est patient, personnalisez le texte en disant à votre conjoint : « Je serai patient avec toi (quand)... » Faites-en un exercice pratique pour vous deux. Promettez à votre conjoint d'investir dans votre relation à ce niveau en ayant recours à la définition divine de l'amour comme référence. Cela vous aidera vraiment à progresser dans ces domaines de votre relation conjugale où vous rencontrez des difficultés. Faites-le aussi souvent que cela pourra vous être utile. Cela vous rappellera la définition divine de l'amour et comment il veut que vous aimiez votre conjoint.

Résumé des fondements : Voyez à présent comment les fondements de votre relation se complètent :

- L'alliance
- Le pardon
- La sécurité et la confiance
- L'amitié (intellectuelle, sociale, récréative, émotionnelle, spirituelle et sexuelle).
- L'amour

QUESTIONS

- Quelle est ma définition de mon amour pour mon conjoint ?

- Réécrivez 1 Corinthiens 13:4-7 avec vos actes d'amour pour votre conjoint.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Éphésiens 5:25-33

« Maris, aimez chacun votre femme, comme le Christ a aimé l'Église et s'est livré lui-même pour elle, afin de la sanctifier après l'avoir purifiée par l'eau et la parole, pour faire paraître devant lui cette Église glorieuse, sans tache, ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et sans défaut. De même, les maris doivent aimer leur femme comme leur propre corps. Celui qui aime sa femme s'aime lui-même. Jamais personne, en effet, n'a haï sa propre chair ; mais il la nourrit et en prend soin, comme le Christ le fait pour l'Église, parce que nous sommes membres de son corps. C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère pour s'attacher à sa femme, et les deux deviendront une seule chair. Ce mystère est grand ; je dis cela par rapport à Christ et à l'Église. Du reste, que chacun de vous aime sa femme comme lui-même, et que la femme respecte son mari. »

Ressources Supplémentaires

Galates 5:22-24

« Mais le fruit de l'Esprit est : amour, joie, paix, patience, bonté, bienveillance, fidélité, douceur, maîtrise de soi ; la loi n'est pas contre de telles choses. Ceux qui sont au Christ-Jésus ont crucifié la chair avec ses passions et ses désirs. »

Éphésiens 4:32

« Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, faites-vous grâce réciproquement, comme Dieu vous a fait grâce en Christ. »

CONSTRUIRE UN MARIAGE ÉPANOUI : LES BESOINS

LEÇON n°16 : Mes besoins essentiels, mon oxygène

LEÇON n°17 : Les tabous : cancer galopant ou
chasse au trésor ?

LEÇON n°18 : Aux besoins des dames

LEÇON n°19 : La boîte à rien et autres choses

LEÇON n°20 : L'engagement

Mes besoins essentiels, mon oxygène

I Corinthiens 7:1-7

« Passons à ce que vous m'avez écrit. Il est bon pour l'homme de ne pas toucher de femme. Toutefois, à cause des occasions d'inconduite, que chacun ait sa femme, et que chaque femme ait son mari. Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et de même la femme à son mari. La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari ; et, pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme. Ne vous privez pas l'un de l'autre, si ce n'est momentanément d'un commun accord, afin d'avoir du temps pour la prière ; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence. Je dis cela comme une concession, non comme un ordre. Je voudrais que tous les hommes soient comme moi ; mais chacun tient de Dieu un don particulier, l'un d'une manière, l'autre d'une autre. »

Cette session entame un nouveau thème dans nos séries. Mais revoyons brièvement ce que nous avons déjà couvert ensemble. Résumons ce que sont les fondements du mariage.

- L'alliance
 - Il est très important d'établir une alliance entre vous et votre conjoint.
- Le pardon
 - Sans pardon, il n'y a pas de paix et il n'est pas possible de bâtir un mariage.
- La sécurité et la confiance
 - Il vous faut établir un niveau de confiance où vous vous sentez tous les deux en sécurité dans votre relation.
- L'amitié
 - Il est important de considérer votre conjoint comme votre meilleur ami aux niveaux intellectuel, social, récréatif, émotionnel, spirituel et sexuel.
- L'amour
 - Souvenez-vous d'aimer votre conjoint pour ce qu'il/elle est, et non pour ce qu'il/elle fait pour vous.

Parlons à présent de nos besoins. Vous avez probablement lu ou entendu parler du livre de Gary Chapman, « Les cinq langages de l'amour ». Si vous ne l'avez pas fait, nous vous le recommandons. Ce livre vous donnera une meilleure compréhension de nos divers langages d'amour et comment donner et recevoir de l'amour. Les cinq langages de l'amour sont les suivants :

- Le toucher physique
- Recevoir des cadeaux

- Les paroles valorisantes
- Les moments de qualité
- Les services rendus
- C'est une très bonne façon d'apprendre comment aimer votre conjoint et ce qui touche son cœur. Mais nous aimerions pousser cela plus loin et vous amener à considérer ses BESOINS.
- Qu'est-ce qu'un besoin dans une relation ? Un besoin est non négociable. Ce n'est pas un désir. C'est comme de l'oxygène. On ne peut pas s'en passer. La satisfaction de ses besoins permet à votre conjoint de s'épanouir dans la relation.
- Les besoins ne sont PAS des désirs. Nous pouvons vivre sans que nos désirs soient satisfaits. Ils ne sont pas essentiels, contrairement à nos besoins...
- Si les besoins d'un conjoint ne sont pas satisfaits, il se repliera sur lui-même, mourra intérieurement quant à sa relation, ou y mettra même un terme.
- Jean 14:15... « Si vous m'aimez, vous garderez mes commandements. » Jésus est venu sur terre et nous a appris son langage d'amour. Ce n'est pas ce que nous pouvons faire pour lui qui lui plaît ; c'est le fait d'obéir à ses commandements et de toucher ainsi son cœur.
- La plupart du temps, nous aimons notre conjoint de la façon dont nous voudrions être aimés. Mais c'est comme si vous et votre conjoint parliez deux langues différentes. Vous avez beau faire tous vos efforts, vous ne parvenez pas à vous comprendre. Vous avez beau faire de votre mieux, ce n'est jamais assez.
- Il existe souvent une théorie de l'amour romantique qui dit que, si tu m'aimes, tu devrais savoir de quoi j'ai besoin. Non seulement cette théorie est fautive, mais elle est injuste.
- Bien souvent, nous ne savons pas nous-mêmes ce que sont nos besoins ; comment pourrions-nous donc attendre de notre conjoint qu'il ou elle les connaisse ?
- Les hommes et les femmes n'ont pas les mêmes besoins. Il peut donc être difficile de savoir ce qu'ils sont tant qu'on ne communique pas pour les identifier.
- Nous voulons vous aider à découvrir un langage commun entre vous deux.
- Il est extrêmement important d'apprendre à prendre soin des besoins de votre conjoint.
 - Exemple : le garçon américain qui a épousé une Mexicaine.
 - Dieu est notre beau-père à qui nous devons rendre compte de la façon dont nous aurons pris soin de son fils ou de sa fille.
- Tous les enseignements de la série qui suit sur les BESOINS sont basés sur le livre « Elle et lui » de Willard F. Harley Jr, PhD (Éditions Un monde différent).
- Nous recommandons à tout couple marié la lecture de ce livre.

QUESTIONS

- Où en est mon niveau d'oxygène dans ma relation? Respirez-vous à l'aise ou manquez- vous d'air ?

- Suis-je prêt à laisser assez d'oxygène aux besoins de la fille ou du fils de Dieu avec qui je suis en relation ? Prenez le temps de faire le point avec Dieu pour savoir où vous en êtes dans votre relation.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Jean 14:15

« Si vous m'aimez, vous garderez mes commandements. »

1 Corinthiens 7:1-7

« Passons à ce que vous m'avez écrit. Il est bon pour l'homme de ne pas toucher de femme. Toutefois, à cause des occasions d'inconduite, que chacun ait sa femme, et que chaque femme ait son mari. Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et de même la femme à son mari. La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari ; et, pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme. Ne vous privez pas l'un de l'autre, si ce n'est momentanément d'un commun accord, afin d'avoir du temps pour la prière ; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence. Je dis cela comme une concession, non comme un ordre. Je voudrais que tous les hommes soient comme moi ; mais chacun tient de Dieu un don particulier, l'un d'une manière, l'autre d'une autre. »

Ressources Supplémentaires

Jean 14:21

« Celui qui a mes commandements et qui les garde, c'est celui qui m'aime. Celui qui m'aime sera aimé de mon Père, moi aussi je l'aimerai et je me manifesterai à lui. »

Jean 14:23

« Si quelqu'un m'aime, il gardera ma parole, et mon Père l'aimera ; nous viendrons vers lui et nous ferons notre demeure chez lui. »

Jean 15:10

« Si vous gardez mes commandements, vous demeurerez dans mon amour, comme j'ai gardé les commandements de mon Père et que je demeure dans son amour. »

Les tabous : cancer galopant ou chasse au trésor

Ecclésiaste 4:11-12

« De même, si l'on se couche à deux, on a chaud ; mais celui qui est seul, comment se réchauffera-t-il ? Si quelqu'un maîtrise un homme seul, deux peuvent lui résister, la corde à trois brins ne se rompt pas vite. »

Nous allons parler aujourd'hui de la façon dont nous pensons à notre conjoint. Peut-être vous souvenez-vous du temps où vous étiez enfants, et d'une carte au trésor marquée d'un « X » pour indiquer l'endroit où un trésor avait été caché dans votre jardin. Nous aimerions appliquer cette image à la relation conjugale.

- Votre relation de couple ressemble-t-elle davantage à un champ de mines ou à un Jardin d'Éden ? C'est à vous de choisir. Avez-vous de nombreuses mines (c'est-à-dire divers sujets) dont vous ne voulez pas parler ? Vous savez que chaque fois que vous soulevez tel ou tel sujet, cela aboutira à une explosion. Mais comment cela se fait-il ?
- Sujets tabous : cela commence toujours par de bonnes intentions. Nous ne voulons pas en parler à notre conjoint car nous avons peur de le/la blesser. Nous nous disons que ce n'est pas si grave et donc nous gardons nos pensées pour nous-mêmes. Nous finissons par contourner le sujet. Le problème, c'est que les sujets tabous sont un cancer pour la relation conjugale. La minute où vous évitez un sujet, cela affecte la façon dont vous allez parler de tout autre sujet. Le problème grossit alors comme des cellules cancéreuses et affecte de plus en plus de sujets entre vous deux. Tant et si bien qu'afin de communiquer, vous finissez par contourner de nombreux sujets différents. Cela signifie que vous ne pourrez plus parler que de choses sans importance comme les devoirs de l'école ou ce que vous allez manger pour dîner. Cela vous rappelle-t-il quelque chose ? Êtes-vous deux célibataires vivant sous le même toit ? Nous voulons vous dire qu'il y a de l'espoir et que Dieu a un plan. Il veut que vous connaissiez une relation conjugale victorieuse.
- Visualisez votre relation conjugale comme une carte au trésor. Elle contient des trésors cachés que vous pouvez découvrir ensemble. Chaque fois que vous êtes confronté à un sujet tabou ou à une querelle qui vous rend malheureux, marquez la carte d'un « X » à cet endroit-là et commencez à creuser. Plus vous creuserez, plus vous trouverez de trésors. Ce que nous vous demandons, c'est de changer de philosophie et de ne plus essayer d'éviter les endroits marqués « X » sur la carte, ou les mines dont vous redoutez qu'elles explosent. Parce que vous avez contracté une alliance, comme nous vous l'avons enseigné, étudiez le problème ensemble. Priez à ce sujet ensemble et décidez de le régler ensemble. Continuez de creuser jusqu'à ce que vous trouviez une solution qui soit

gagnante pour les deux. Vous découvrirez alors que vous pouvez tous les deux parvenir à un réel contentement. Vous aurez tous les deux l'oxygène donc vous avez besoin et vous vous épanouirez dans votre relation qui en a besoin pour survivre. Vous ne pouvez pas constamment refouler les sujets difficiles et penser que votre relation va aller en s'épanouissant. Il y aura des frustrations qui ouvriront la porte à la colère, et la colère vous conduira à l'amertume. C'est ainsi que des murs de séparation se dresseront entre vous deux. Il n'y aura plus de communication entre vous et vous commencerez à regarder autour de vous, ce qui pourrait déboucher sur un divorce. Il existe des moyens de reconstruire votre relation afin que vous soyez tous les deux épanouis.

- Soyez attentif à vos sentiments tout au long de la journée. Si vous vous sentez frustré, prenez-en note afin de pouvoir commencer à dresser votre propre carte au trésor.

QUESTIONS

- Quels sont nos sujets de querelle récurrents ?

- Avons-nous des sujets tabous entre nous ?

- Dressons notre propre carte au trésor afin de commencer à désamorcer ces bombes !

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Ecclésiaste 4:11-12

« De même, si l'on se couche à deux, on a chaud ; mais celui qui est seul, comment se réchauffera-t-il ? Si quelqu'un maîtrise un homme seul, deux peuvent lui résister, la corde à trois brins ne se rompt pas vite. »

Ressources Supplémentaires

Matthieu 19:6

« Ainsi ils ne sont plus deux, mais une seule chair. Que l'homme ne sépare donc pas ce que Dieu a uni. »

Aux besoins des dames

Éphésiens 5:25-27

« Maris, aimez chacun votre femme, comme le Christ a aimé l'Église et s'est livré lui-même pour elle, afin de la sanctifier après l'avoir purifiée par l'eau et la parole, pour faire paraître devant lui cette Église glorieuse, sans tache, ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et sans défaut. »

Aujourd'hui, nous aimerions que vous commenciez à parler de vos besoins. Il est important de prier et de demander à Dieu de vous montrer ce que sont vos besoins et comment avoir une approche pratique de ces besoins. Pour que vous sentiez que vous disposez de tout l'oxygène nécessaire dans votre relation afin de vous épanouir, il faut que vos besoins soient pourvus dans le cadre de votre relation. En fait, il faut que vous parveniez à dresser une liste de vos besoins et des étapes concrètes qui vous aideront à satisfaire ces besoins. Il nous faut être pratiques et expliquer comment répondre aux besoins l'un de l'autre. Parlons donc de la liste de besoins de la femme. Les gars, soyez bien attentifs !

- **Être le numéro un, chérie et appréciée :** La plupart du temps, le premier besoin de l'épouse est d'être chérie, appréciée, et de sentir qu'elle passe en premier. Mais bien souvent, la femme ne dit pas à son mari ce qui l'aide à se sentir le numéro un dans sa vie. Il vous faut être spécifique et ne jamais prendre pour acquis que votre mari sait ce qui est dans votre cœur. Vous avez besoin de le lui apprendre. Votre mari a la responsabilité de vous rendre heureuse. Mais cela ne peut pas être exigé ou commandé. Cela doit émaner d'un certain niveau de confiance.
- **Avoir un leader spirituel :** L'épouse a besoin que son mari soit le leader spirituel. Si elle sait qu'il passe suffisamment de temps avec Dieu et qu'il est à son écoute, elle se sentira alors d'autant plus à l'aise de se soumettre à lui et d'être en quelque sorte couverte par lui. Cela lui permettra de se sentir en sécurité, de s'épanouir et de travailler en harmonie avec son mari. Mais à quoi cela ressemble-t-il ? Les épouses doivent enseigner leur mari. Dans les détails. Voici quelques exemples: Lisez votre Bible et prenez du temps avec Dieu, priez chaque jour avec votre femme, aidez-la avec les enfants, assurez-vous que la famille ait une vie d'église et guidez-la dans un temps de culte familial quotidien.
- **Recevoir de l'affection non sexuelle :** Cela est très important pour la femme. Cela lui montre que l'affection de son mari ne se situe pas juste au niveau sexuel. Par exemple : un baiser qui ne va pas plus loin qu'un baiser, lui tenir la main en marchant ensemble, l'embrasser avant de s'endormir le soir, et la tenir dans vos bras quand vous partez et quand vous rentrez. Tout cela est important pour une relation conjugale épanouie.

- **La communication :** Maris, apprenez à écouter attentivement. C'est un des domaines où les maris ont souvent du mal. Commencez par être dans la même pièce et à vous regarder dans les yeux quand vous communiquez. Soyez attentif et ne vous contentez pas de résoudre les problèmes. Vous devriez poser des questions telles que : « Comment te sens-tu quand j'agis ainsi ? De quoi as-tu besoin de ma part ? Quel est ton besoin et comment puis-je y répondre ? » Il est important de rester sur un seul sujet jusqu'à ce qu'il soit résolu avant de passer à un autre. Commencez donc par prier et dresser votre liste de besoins. N'oubliez pas d'être pratiques. Cela peut prendre un peu de temps mais en utilisant les livres, les vidéos et en en parlant ensemble, vous serez en mesure de découvrir quels sont vos besoins.

QUESTIONS

- Mesdames, commencez à dresser la liste de vos propres besoins. Veillez à ne pas en oublier et à faire la liste des étapes concrètes qui feront que ces besoins soient comblés.

- Maris, aidez votre femme en lui posant des questions : « De quoi as-tu besoin de ma part pour ressentir... ? »

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Éphésiens 5:25-27

« Maris, aimez chacun votre femme, comme le Christ a aimé l'Église et s'est livré lui-même pour elle, afin de la sanctifier après l'avoir purifiée par l'eau et la parole, pour faire paraître devant lui cette Église glorieuse, sans tache, ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et sans défaut. »

Ressources Supplémentaires

Éphésiens 5:2

« Marchez dans l'amour, de même que le Christ nous a aimés et s'est livré lui-même à Dieu pour nous en offrande et en sacrifice comme un parfum de bonne odeur. »

Éphésiens 5:28

« De même, les maris doivent aimer leur femme comme leur propre corps. Celui qui aime sa femme s'aime lui-même. »

Colossiens 3:19

« Maris, aimez chacun votre femme, et ne vous aigrissez pas contre elle. »

La boîte à rien et autres choses

Éphésiens 5:33b

« Du reste, ...que la femme respecte son mari. »

Nous voulons parler aujourd'hui des besoins du mari. Là encore, il faut que les maris apprennent à leur femme ce que sont leurs besoins et les actes qui permettront de les satisfaire. Les besoins suivants sont les plus courants dans la plupart des cultures :

- **Sexualité** : L'objectif est d'être capable de faire part de vos besoins à votre femme. La sexualité ne devrait jamais être un sujet tabou entre un mari et sa femme. La sexualité devrait être un aspect normal de la relation conjugale. Voici quelques **exemples** de ce que pourraient être les besoins de votre mari en matière de sexualité :
 - Faire l'amour au moins ___ fois par semaine.
 - Initier la relation sexuelle 50% du temps.
 - Porter des vêtements sensuels à la maison – ou ne rien porter du tout...
 - Répondre de façon positive lorsque votre mari vous observe.
 - S'habiller de façon telle que votre mari soit fier d'être avec vous. Soignez votre apparence et pas de pyjamas à la maison.
- **Admiration et respect** : Ce besoin est tout aussi important que le besoin sexuel. Le mari a besoin de se sentir respecté par sa femme. Une façon de le blesser profondément est de se moquer de lui, de le critiquer ou de le rabaisser en public. Cela blessera son cœur. Messieurs, il est important que vous appreniez à votre femme ce que signifie pour vous être respecté et admiré par votre femme. Voici quelques **exemples** de ces besoins :
 - Parle de moi en bien devant les autres.
 - Sois fier de moi dans un groupe.
 - Recherche et apprécie mon avis et mon opinion.
 - Respecte-moi en tant que leader spirituel.
 - Complimente-moi quand je parle ou que je réalise des projets.
- **Soutien à la maison** : Rentrer chez soi du travail et trouver la maison propre et en ordre est important. Veillez à ce que la maison ne ressemble pas à un champ de bataille quand votre mari rentre. **Exemples** :
 - Ranger les vêtements.
 - Faire la vaisselle et la ranger.
- **Du temps seul** : Mesdames, vous avez besoin de comprendre que cela ne vous est peut-être pas naturel, mais c'est un besoin pressant pour votre mari. **Exemples** :
 - Réaliser un petit projet dans le garage.
 - Travailler dans le jardin.
 - Rester parfois seul dans sa bulle.

QUESTIONS

- Maris, commencez à dresser votre propre liste de besoins.

- Épouses, aidez votre mari en lui posant des questions : De quoi as-tu besoin pour te sentir... ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Éphésiens 5:33b

« Du reste, ... que la femme respecte son mari. »

Ressources Supplémentaires

1 Pierre 3:5

« Ainsi se paraient autrefois les saintes femmes qui espéraient en Dieu, soumises à leur mari. »

1 Pierre 3:7

« Vous de même, maris, vivez chacun avec votre femme en reconnaissant que les femmes sont des êtres plus faibles. Honorez-les comme cohéritières de la grâce de la vie, afin que rien ne fasse obstacle à vos prières. »

L'engagement

I Corinthiens 7:4

« La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari ; et, pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme. »

Dans les deux dernières sessions, nous avons parlé de pourvoir aux besoins l'un de l'autre et de dresser une liste de nos besoins et des actes concrets qui peuvent y répondre. Ces besoins ne sont pas des exigences que vous imposez à votre conjoint, ni un moyen de le ou la contrôler. C'est plutôt l'inverse. Cela revient à lui confier toute votre vie. C'est un peu comme apprendre une nouvelle langue entre vous deux. Il vous faut apprendre à votre conjoint quels sont vos besoins. Si vous agissez en conséquence dans votre couple, vous aurez trouvé la recette qui vous permettra de vous aider mutuellement à vous épanouir. La clé en est l'amour agape... « Je me sens aimé quand tu fais cela pour moi. » « Je veux aimer mon mari de façon telle qu'il se sente aimé. » L'épouse veut que son mari l'aime de façon à ce qu'elle se sente aimée.

- Engagez-vous à pourvoir aux besoins de votre conjoint.
 - Je n'exige rien, j'offre simplement mon « manuel » à mon conjoint pour qu'il/elle sache comment me combler.
 - C'est la vulnérabilité et l'amour à leur comble.
 - Sachez qu'il n'est jamais trop tard pour commencer.
 - Laissez votre conjoint vous enseigner.
 - Priez et parlez à Dieu de vos besoins. Commencez par votre propre cœur.
- Commencez à dresser votre liste ; posez-vous ces trois questions :
 - Comment ? Comment est-ce que je veux que cela se passe ?
 - Avec quelle fréquence en ai-je besoin ?
 - Quand en ai-je besoin ?
- Il est important de savoir quand votre conjoint a un besoin que vous n'êtes pas sûr de savoir comment combler. Vous avez alors besoin d'en parler ensemble et de chercher à découvrir comment y répondre concrètement. Cela est non négociable. Vous ne pouvez vous contenter de dire que vous ne savez pas comment vous y prendre et faire autre chose. Votre conjoint a besoin que vous répondiez à ce besoin pour se sentir aimé. Vous devez donc travailler séparément à votre liste de besoins, puis les échanger. Prenez le temps d'expliquer vos besoins à votre conjoint et ce qu'il/elle doit faire pour y répondre. Écoutez attentivement et soyez un bon étudiant. Si nécessaire, posez des questions afin que vous compreniez exactement en quoi consistent ses besoins.

- Une fois que vous avez échangé et parcouru ensemble vos listes de besoin, vous ne devriez conserver que celle de votre conjoint et lui laisser la vôtre. Vous serez responsable de répondre à ses besoins et il/elle des vôtres.
- Assurez-vous de faire régulièrement le point avec soin avec votre liste des besoins de votre conjoint. Lisez la liste de votre conjoint chaque jour et faites le point environ tous les trois mois pour voir où vous en êtes. Engagez-vous et promettez à votre conjoint de faire tous vos efforts pour répondre à ses besoins.

Il est important de noter que la liste ne doit comporter que de trois à cinq besoins. Vous pourrez fixer une date anniversaire aux trois mois ou aux six mois, ainsi qu'au bout d'un an pour évaluer si vos besoins respectifs sont satisfaits. Cela demandera un effort au début mais finira par faire partie de vous et apportera beaucoup de joie à votre relation.

QUESTIONS

- Terminez en rédigeant votre propre liste de besoins.

- Prenez le temps d'expliquer votre liste à votre conjoint.

- Échangez vos listes et mettez-les en pratique.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

1 Corinthiens 7:4

« La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari ; et, pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme. »

Ressources Supplémentaires

1 Corinthiens 7:3

« Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et de même la femme à son mari. »

1 Corinthiens 7:5

« Ne vous privez pas l'un de l'autre, si ce n'est momentanément d'un commun accord, afin d'avoir du temps pour la prière ; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence. »

➤ Un autre très bon livre : « Si seulement il savait » de Gary Smalley (Éditions Impact)

CONSTRUIRE UN MARIAGE ÉPANOUI : LES ÉMOTIONS

LEÇON n° 21 : La danse de la peur

LEÇON n° 22 : La danse de l'amour

LEÇON n° 23 : La maîtrise de soi

LEÇON n° 24 : La cocotte minute

LEÇON n° 25 : Un filtre efficace

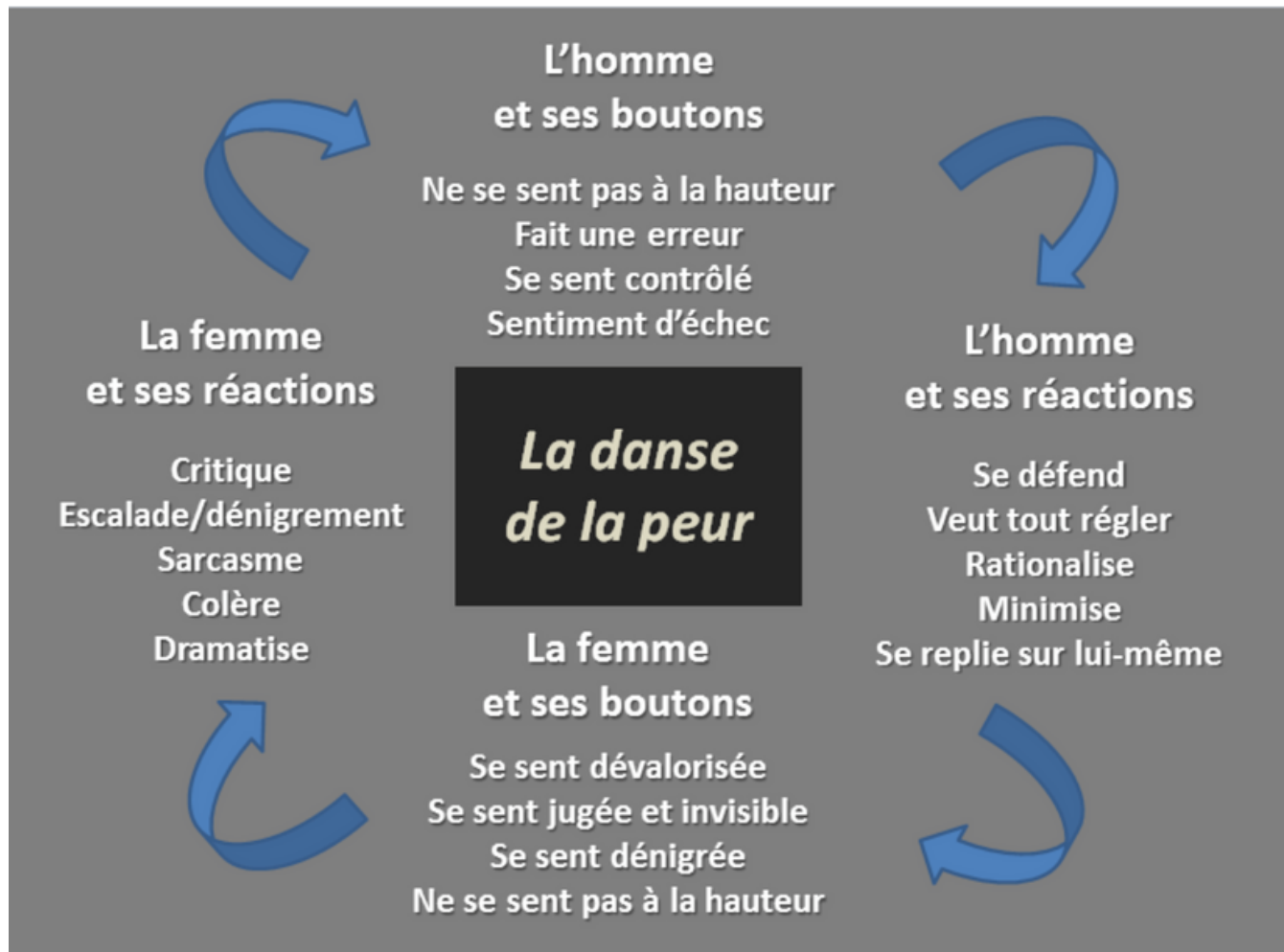
La danse de la peur

Jacques 4:1

« D'où viennent les luttes, et d'où viennent les querelles parmi vous, sinon de vos passions, qui guerroient dans vos membres ? »

Nous parlons aujourd'hui de la danse de la peur. C'est une danse que l'on fait ensemble et qui amène beaucoup de craintes dans la relation conjugale. C'est un cercle vicieux très destructif et difficile. Il peut s'avérer impossible de l'arrêter une fois qu'il a commencé. Il vous entraîne ensemble toujours plus vers le bas. Même quand vous en sortez, la danse de la peur vous fait du mal. Mais par où commence-t-elle ? Nous avons tous des « boutons ». Si quelqu'un appuie dessus, nous réagissons d'une certaine manière.

- **Les boutons de l'homme :** Quand il ne se sent pas à la hauteur ou qu'il n'est pas en mesure d'accomplir une tâche. Quand il se sent contrôlé par sa femme, se sent « nul » ou qu'il ne fait que des erreurs. Il arrive que l'épouse ne réalise pas qu'elle appuie sur ces boutons. Ceux-ci peuvent varier d'un homme à l'autre, mais ils se ressemblent.
- **Ses réactions :** Une fois qu'on a poussé un de ses boutons, l'homme réagit. La plupart du temps, le mari se défend, essaie de justifier ses actes, de régler le problème, de minimiser ce qui n'a pas été ou de rationaliser la situation ; il est alors enclin à se retirer et à mettre un terme à la communication. Il quitte la danse de la peur en ne communiquant plus.
- **Les boutons de la femme :** Quand le mari réagit, il pousse à son tour les boutons de sa femme. Quand le mari se retire, la femme ne se sent plus appréciée. Elle se sent plutôt jugée et devient invisible, minimisée, avec le sentiment de ne pas être à la hauteur des attentes de son mari.
- **Ses réactions :** L'épouse peut le critiquer, le rabaisser, avoir recours aux sarcasmes, à la colère ou aux larmes. Cela aura pour effet de pousser de nouveau sur les boutons de l'homme. Et vous voilà pris par la danse de la peur.
- La danse de la peur ne fera que vous éloigner l'un de l'autre. Vous vous disputez pour les mêmes choses sans même réaliser comment vous en êtes arrivés là. Vous vous trouvez alors pris au piège. Mais la bonne nouvelle est que vous pouvez y mettre un terme. Vous n'êtes pas obligé de continuer de danser ainsi.
- La première chose concrète que vous pouvez faire est de revenir à Dieu. Demandez-lui de vous aider à comprendre quels sont vos boutons et dressez-en la liste. Puis demandez à Dieu de vous aider à comprendre vos réactions. Pensez à la dernière fois où vous êtes entré dans la danse de la peur, et identifiez ce que sont vos boutons et vos réactions.



QUESTIONS

- Identifiez vos boutons et faites-en la liste.

- Identifiez vos réactions et faites-en la liste.

- Identifiez vos réactions et faites-en la liste.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Jacques 4:1

« D'où viennent les luttes, et d'où viennent les querelles parmi vous, sinon de vos passions, qui guerroient dans vos membres ? »

Ressources Supplémentaires

2 Timothée 2:23

« Repousse les discussions folles et ineptes, sachant qu'elles font naître des querelles. »

Tite 3:9

« Mais évite les folles discussions, les généalogies, la discorde, les disputes relatives à la loi, car elles sont inutiles et vaines. »

La danse de l'amour

Ecclésiaste 4:11-12

« De même, si l'on se couche à deux, on a chaud ; mais celui qui est seul, comment se réchauffera-t-il ? Si quelqu'un maîtrise un homme seul, deux peuvent lui résister, la corde à trois brins ne se rompt pas vite. »

Nous allons parler aujourd'hui d'une nouvelle danse... La danse de l'amour. Nous aimerions remplacer la danse de la peur entre vous par la danse de l'amour. Cette danse vous édifiera au lieu de vous détruire. Nous voulons vous enseigner ce processus une étape à la fois.

- Nous voulons tout d'abord que vous appreniez à reconnaître la danse de la peur et comment éviter d'y entrer.
- Remplacez ce cercle vicieux par un cercle vertueux. Cela vous amènera à prendre de la hauteur et à vous épanouir tous les deux. Tout cela prend du temps, de la miséricorde, de la patience, l'aide de Dieu et beaucoup de prière. Nous voulons que vous réalisiez que vous ne pouvez changer de vieux comportements du jour au lendemain. Cela prend du temps — ne vous découragez pas. Engagez-vous et rappelez-vous l'un à l'autre que vous voulez réussir votre relation de couple.
- La première étape consiste à apprendre à entendre la musique de la danse de la peur. Dès que vous en reconnaissez la musique, **ARRÊTEZ-VOUS !** Peut-être même pouvez-vous dire quelque chose de drôle, mais essayez de vous détendre et de prendre un peu de recul. Cela vous gardera d'entrer dans la danse de la peur. Une fois que vous avez pris un peu de recul, ne parlez pas du problème car vous venez juste de pousser vos boutons respectifs. Demandez-vous pardon et dites que vous êtes désolés. Cela vous aidera à vous calmer et vous mettra dans une meilleure position pour réfléchir à la situation.
- Réaffirmez votre amour l'un pour l'autre, même si vous n'êtes pas d'accord, et souvenez-vous que vous avez contracté une alliance. Quand vous serez mieux disposés, vous pourrez reparler du problème qui vous a poussés dans la danse de la peur. Si vous abordez les choses ainsi, ce sera plus facile.
- Exemple : Le film Mr. et Mrs Smith (avec Angelina Jolie et Brad Pitt). Réalisez que votre ennemi est en dehors de votre couple et non à l'intérieur.

- **Cercle vicieux** = une force centrifuge qui vous éloigne l'un de l'autre. Chaque fois que vous y entrez, vous faites un pas de plus loin de l'autre.
- **Cercle vertueux** = une force centripète qui vous rapproche l'un de l'autre. Chaque fois que vous faites face à un sujet tendu, vous pouvez décider de ne pas entrer dans la danse de la peur, mais de choisir plutôt la danse de l'amour. Parlez-en ensemble. Au lieu de vous accuser, partagez vos sentiments pour que votre conjoint puisse comprendre ce que vous éprouvez. Autrement, le risque est que vous vous enlisiez et que vous abandonniez. Mais ce n'est pas ce que nous voulons vous voir faire. Si vous sentez que vous vous êtes enlisés, pensez aux deux danses que nous venons de vous décrire. Ne laissez pas gagner l'ennemi.
- Il est normal d'avoir des moments tendus dans une relation conjugale. Ce qui importe, c'est la façon dont vous allez les aborder et ce que vous allez en faire. Vous pouvez utiliser ces moments pour devenir plus forts.

QUESTIONS

- Pensez à la dernière fois où vous êtes entrés dans la danse de la peur. Revisitez ce qui s'est passé et imaginez comment cela aurait pu être différent avec une danse de l'amour.

- Une corde à trois brins vous rendra plus forts. Faites la liste de ce qui vous rend plus forts ensemble.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Ecclésiaste 4:11-12

« De même, si l'on se couche à deux, on a chaud ; mais celui qui est seul, comment se réchauffera-t-il ? Si quelqu'un maîtrise un homme seul, deux peuvent lui résister, la corde à trois brins ne se rompt pas vite. »

Ressources Supplémentaires

Ecclésiaste 4:10

« Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon ; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever ! »

1 Corinthiens 1:10

« Je vous exhorte, frères, par le nom de notre Seigneur Jésus-Christ : tenez tous le même langage, qu'il n'y ait pas de divisions parmi vous, mais soyez en plein accord dans la même pensée et dans la même opinion. »

La maîtrise de soi

Jean 11:35

« Jésus pleura. »

Aujourd'hui, nous aimerions parler des émotions. Depuis le début de cette série, nous sommes allés au cœur des choses et vous avons amenés là où vous n'étiez peut-être jamais allés. Cela remue beaucoup d'émotions et de sentiments. La plupart des hommes sont mal à l'aise quand il s'agit de gérer leurs émotions. Pour nous aider à mieux comprendre celles-ci, regardons à Jésus et à la façon dont il a géré les siennes. Nous voyons dans la vie de Jésus qu'il a connu et manifesté bien des émotions. Il nous a ainsi montré que les hommes peuvent gérer leurs émotions de façon saine.

- Vous êtes corps, âme et esprit. Nous savons généralement comment prendre soin de notre corps et de notre esprit qui est notre pensée. Mais la plupart d'entre nous ne sait pas prendre soin de son âme, siège de nos émotions. Au lieu de dire « J'ai un corps », dites plutôt « JE SUIS un corps, JE SUIS une âme, et JE SUIS un esprit ». Nous avons des responsabilités et notre âme est bel et bien vivante. Nous ne pouvons nous contenter de la poser sur une étagère et de l'oublier. Dieu nous a donné une âme pour communiquer avec le reste du monde par le biais de nos émotions. Dieu veut que nous exprimions nos émotions de façon saine dans notre relation conjugale. Soyez prêts à regarder en face ce domaine des émotions et à en ouvrir la porte.
- La maîtrise de soi fait partie du fruit de l'Esprit. Galates 5:23 déclare : « ...douceur, maîtrise de soi ; la loi n'est pas contre de telles choses. » Apprendre à gérer ces émotions nous aidera à faire preuve de maîtrise de soi.
- Le risque est d'essayer de contrôler nos émotions en les réprimant au lieu d'apprendre à les exprimer de façon appropriée.
- Vous avez besoin de réaliser que la culture dans laquelle vous avez grandi joue un rôle important dans la façon dont vous exprimez vos émotions. Par exemple, n'avez-vous pas entendu dire « Les garçons ne pleurent pas » ? ou « Manifester ses émotions est un signe de faiblesse » ? De tels propos ne sont pas inspirés par Dieu. Il veut que nous exprimions nos émotions. Considérons la vie de Jésus et certaines des émotions qu'il a laissé paraître.
- **La tristesse** : Jésus est notre exemple sur cette terre. Il est le modèle parfait de la façon dont nous sommes appelés à vivre. Jésus a-t-il manifesté une telle émotion ? Oui, nous le voyons même pleurer en public. Diriez-vous que Jésus était faible ? Absolument pas ! Il a su exprimer ses émotions sainement. Comment pouvez-vous exprimer votre tristesse ? Mettez-vous un couvercle dessus et la refoulez-vous ? Ou la manifestez-vous de manière appropriée ?

- **La crainte :** Jésus a-t-il éprouvé de la crainte ? Nous voyons cela dans le Jardin de Gethsémané où Jésus fut rempli de crainte face à ce qui allait se produire à la croix. Il demanda même l'aide de ses disciples. Ils n'en ont pas été capables, mais le fait est qu'il n'a pas eu peur de partager ses craintes avec ses amis. Comment gérez-vous vos craintes ? Les partagez-vous ou les gardez-vous au fond de vous?
- **L'embaras :** Jésus a-t-il parfois été embarrassé ? Quand les soldats sont venus l'arrêter, Pierre s'est servi de son épée pour le défendre et coupa l'oreille d'un soldat. Jésus n'a pas été très fier de lui. Il a été embarrassé par l'acte de Pierre et n'a pas eu peur de manifester cette émotion.
- Si vous ne savez que faire de vos émotions et que vous les gardez refoulées en vous, une tempête finira par éclater. C'est une réelle bénédiction que d'apprendre à commencer à partager vos émotions dans le cadre de votre relation conjugale.
- Maris, il est très important que vous sachiez que votre femme a besoin que vous communiquiez avec elle au niveau émotionnel. Vous ne pouvez priver votre épouse de cette dimension d'unité avec elle au niveau émotionnel.

QUESTIONS

- Quelles émotions ai-je refoulées au fond de moi ? Faites la liste de vos émotions et identifiez celles que vous avez enterrées. Encerclez les émotions qui s'appliquent à vous et partagez-les avec votre conjoint.

- M'arrive-t-il de pleurer sous les yeux de mon conjoint ? Suis-je gêné de le faire ? Écrivez vos pensées et partagez-les avec votre conjoint.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Jean 11:35

« Jésus pleura. »

Ressources Supplémentaires

Luc 19:41

« Comme il approchait de la ville, Jésus en la voyant, pleura sur elle. »

Luc 9:41

« Jésus répondit : Race incrédule et perverse, jusques à quand serai-je avec vous et vous supporterez-vous ? »

Galates 5:23

« ...douceur, maîtrise de soi ; la loi n'est pas contre de telles choses. »

La cocotte minute

Éphésiens 6:4

« Et vous, pères, n'irritez pas vos enfants, mais élevez-les en les corrigeant et en les avertissant selon le Seigneur. »

Aujourd'hui, nous allons poursuivre la discussion sur les émotions. Pensez-y comme étant les nerfs de votre âme et considérez qu'elles fonctionnent pour la sécurité de votre corps. Par exemple, les nerfs de votre corps vous protègent quand vous vous brûlez. Ils vous aident à discerner le danger en envoyant un message d'avertissement à votre cerveau pour lui signaler la douleur. Les nerfs sont un dispositif de sécurité intégré à votre corps pour votre protection. Les émotions fonctionnent de la même façon pour protéger votre âme.

- Nous avons appris que la tendance, surtout chez les hommes, nous pousse à contenir nos émotions et à ne pas y faire face. Mais en fait, cela est très dangereux. Cela devient comme une cocotte-minute qui pourrait finir par exploser, le plus souvent dans un éclat de colère. Cette colère est destructive. C'est la colère à laquelle la Bible fait référence et qui n'accomplit pas la volonté de Dieu. Mais au-delà de la colère, cela peut devenir de la frustration, de la tristesse et bien d'autres émotions que nous refoulons au fond de nous. Chez les femmes, ce sera plus souvent une blessure et une explosion de larmes. Cela est tout aussi destructif et blesse ceux qui vous entourent. Toutes ces choses résultent du fait que nous ne gérons et n'exprimons pas nos émotions de façon saine. Nous n'avons pas su reconnaître et voir que nos émotions sont nos amies et les protectrices de notre âme.
- Vous avez besoin de créer un espace sécuritaire entre vous et votre conjoint afin de pouvoir exprimer vos émotions. Comment vous y prendre ? Prenons pour exemple... Jésus.
- Voyons-nous Jésus gérer la frustration, la douleur ou l'indignation ? Nous voyons par exemple Jésus frustré avec ses disciples et les pharisiens autour de lui. Il a su exprimer sa frustration à ceux qui l'entouraient sans commettre de faute. Nous voyons aussi Jésus exprimer sa douleur. Le meilleur exemple en est certainement la croix. Il n'a pas eu peur d'exprimer publiquement sa souffrance et sa douleur. C'est là un grand exemple surtout pour les hommes afin qu'ils suivent Jésus dans leur façon d'exprimer leurs émotions. Jésus a aussi fait preuve d'indignation (d'une sainte colère). Il s'est rendu au temple et s'est mis en colère contre ceux qui vendaient des biens dans la maison de son Père. En tant que chrétiens, certaines choses devraient nous être inacceptables, voire intolérables. Nous devrions éprouver alors une colère sainte et juste, et savoir l'exprimer de la bonne façon.

- Si nous apprenons à exprimer sainement nos émotions, nous serons mieux à même de nous connecter au niveau émotionnel dans notre relation de couple. Cela nous gardera de devenir frustrés et d'être poussés, en tant que couple, vers la danse de la peur.
- Il vous faut apprendre cette phrase : « Voilà ce que je ressens... » Si vous ne communiquez pas à ce niveau, vous passez à côté de quelque chose d'énorme dans votre relation. À la racine de toute émotion, il y a une pensée. Nous voulons que vous le réalisiez et que vous commenciez à examiner ces pensées. Par exemple, si vous vous sentez frustré, regardez en arrière et demandez-vous pourquoi vous l'êtes. Pensez à ce qui est à la racine de votre frustration. Vous devriez vous rendre vulnérable, tout en vous sentant en sécurité à ce niveau émotionnel avec votre conjoint.
- Quand vous vous sentez en sécurité et que vous êtes capable de faire confiance à votre conjoint, explorez ce monde que sont vos émotions. Cela vous rapprochera de plus en plus, vous aidera à vous comprendre et à mieux vous apprécier mutuellement.

QUESTIONS

- Pensez à une situation où vous avez explosé de colère et/ou pleuré. Pensez aux émotions qui étaient refoulées et à ce qui en constituait la racine. Notez cela ou gardez-en la trace de la façon qui vous convient. Prenez aussi le temps d'en parler ensemble. Prenez le temps d'écouter afin de bien comprendre comment votre conjoint a vécu cela. Ce n'est pas le moment de juger ni de régler les choses. C'est le moment d'écouter et d'apprendre.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Éphésiens 6:4

« Et vous, pères, n'irritez pas vos enfants, mais élevez-les en les corrigeant et en les avertissant selon le Seigneur. »

➤ Souvenez-vous que vous avez aussi un rôle important à jouer dans la façon dont vos enfants vont gérer leurs émotions.

Ressources Supplémentaires

Jacques 1:20

« Car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu. »

Éphésiens 4:26

« Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas ; que le soleil ne se couche pas sur votre irritation. »

Psaumes 4:4

« Agitez-vous, mais ne péchez pas ; Parlez en votre cœur sur votre couche, puis taisez-vous. (Pause) »

Un Filtre Efficace

I Jean 4:18

« Il n'y a pas de crainte dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte, car la crainte implique un châtement, et celui qui craint n'est point parfait dans l'amour. »

Nous continuons d'étudier les émotions. Lors des deux dernières sessions, nous avons parlé d'exprimer nos émotions de façon saine. Nous aimerions poursuivre aujourd'hui sur ce sujet. Apprendre à reconnaître et à exprimer vos émotions est la clé de la bonne santé de votre âme. Refouler et réprimer les émotions aboutit souvent à une explosion de colère ou à des larmes qui tendent à contrôler la relation conjugale. Chacune de nos émotions doit être gérée avec l'aide de Dieu.

- Au lieu de dire « **Tu ES...** », pointez le doigt vers vous-même et dites « **VOILÀ CE QUE JE RESSENS FACE À CELA** ». Ainsi, vous ne pointerez pas votre conjoint du doigt sur un ton accusateur. Plus vous vous y exercerez, plus vous enlèverez ainsi le couvercle qui recouvre vos émotions. Vous serez alors en mesure de mettre le doigt de bonne heure sur le pourquoi de vos émotions. En exprimant vos émotions, vous créez un espace sécuritaire dans votre relation de couple et vous devenez vous-même quelqu'un de plus sécurisé. Vous n'aurez plus peur de vos réactions respectives et vous sentirez tous deux davantage en sécurité.
- Le fait d'ouvrir votre âme à votre conjoint vous amènera tous les deux vers la sanctification. Cela vous permettra de voir plus en profondeur où vous vous situez respectivement. Cela permettra à votre conjoint de vous aider à discerner d'où viennent vos émotions. Cela vous aidera aussi chacun à grandir en sainteté et à travailler toute votre vie à votre sanctification. Il vous faut faire un choix qui nécessite du courage. Cela crée une unité dans la relation conjugale au niveau émotionnel.
- Une connexion émotionnelle sécuritaire constitue un excellent lieu pour partager vos blessures du passé et cheminer vers un processus de guérison. Partager vos émotions vous aidera aussi à redéfinir votre compréhension de l'amour et de sa signification pour vous deux. En fait, en partageant vos émotions, vous reconstruisez votre amour qui n'en sera que plus profond, plus fort et plus épanoui.
- Revisitez le triangle de l'amour en utilisant vos émotions de façon saine et en allant un pas plus loin pour creuser davantage et découvrir ce qui se cache derrière vos émotions. Cela vous aidera à mieux vous voir et à identifier votre façon de comprendre le fait de donner et de recevoir l'amour. Même si votre triangle d'amour fait ressortir que vous avez des difficultés à partager vos émotions, Dieu peut quand même vous aider à changer. Vous devez à votre conjoint de vous connecter avec lui et de ne faire plus qu'un au niveau des émotions.

- Nous voulons vous encourager en tant que couple à revisiter vos fondements. Votre alliance, le pardon, la sécurité, la confiance, l'amitié et l'amour sont tous affectés par vos émotions. Demandez-vous comment vous vous sentez face à tous ces éléments de votre relation.
- Qu'en est-il du niveau de votre amitié avec votre conjoint ? Si vous n'êtes pas connecté émotionnellement à ce premier niveau de la relation, vous ne saurez même pas qui est réellement votre conjoint et, de ce fait, vous ne vous sentirez pas en sécurité. Souvenez-vous de l'image des mines dans votre jardin et des besoins. Exprimer vos émotions vous aidera à vous sentir aimé, respecté et chéri. Ces émotions vous aideront à chaque niveau de votre relation. **Ne les négligez pas !**
- Nos besoins sont si importants au fond de nous-mêmes qu'ils peuvent susciter des sentiments et des émotions très forts. N'ayez pas peur ; apprenez juste à les reconnaître et à les exprimer sainement. Il pourrait être nécessaire que vous preniez un peu de recul et que vous repreniez votre souffle, mais engagez-vous à vous retrouver ensuite pour communiquer vos émotions l'un à l'autre.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

1 Jean 4:18

« Il n'y a pas de crainte dans l'amour, mais l'amour parfait bannit la crainte, car la crainte implique un châtement, et celui qui craint n'est point parfait dans l'amour. »

Ressources Supplémentaires

1 Jean 4:12

« Personne n'a jamais vu Dieu. Si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous, et son amour est parfait en nous. »

1 Jean 4:16

« Et nous, nous avons connu l'amour que Dieu a pour nous, et nous y avons cru. Dieu est amour ; celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui. »

Genèse 2:25

« L'homme et sa femme étaient tous les deux nus et n'en avaient pas honte. »

CONSTRUIRE UN MARIAGE ÉPANOUI : DE L'ORAGE À L'ARC-EN-CIEL

LEÇON n°26 : Question de géographie :
notre appomattox et ring de boxe

LEÇON n°27 : Question de sport : les temps morts

LEÇON n°28 : Question de politique : les frontières

LEÇON n°29 : Question d'objectif :
les temps dédiés

LEÇON n°30 : Question de biochimie :
le rendez-vous amoureux

Question de géographie : notre appomattox et ring de boxe

Matthieu 7:24-27

« Ainsi, quiconque entend de moi ces paroles et les met en pratique sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc. La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé et se sont portés sur cette maison : elle n'est pas tombée, car elle était fondée sur le roc. Mais quiconque entend de moi ces paroles, et ne les met pas en pratique sera semblable à un homme insensé qui a bâti 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 est tombée et sa ruine a été grande. »

Aujourd'hui, nous aimerions parler des conflits. Nous en rencontrons tous dans notre vie de couple. Nous aimerions vous apprendre quelques règles permettant de mieux gérer ces conflits avant que la tempête ne frappe. La vie nous apporte ses conflits et ses points de désaccord. La question n'est pas de savoir les éviter, mais plutôt comment les gérer.

- Qu'est-ce qu'un couple fort ? Ce n'est pas un couple qui ne connaît aucun désaccord ou conflit. C'est un couple qui a trouvé des moyens de résoudre ses conflits de manière pacifique et harmonieuse. Décidez de ces règles contribuant à la paix avant que le conflit ne se déclenche. Souvenez-vous qu'il n'est pas réaliste de penser que vous n'aurez pas de conflits dans votre mariage. Vous êtes deux personnes distinctes et vous serez forcément en désaccord sur certains points. Ce qui importe, c'est la façon dont vous allez résoudre ces désaccords.
- Exemple de la Guerre civile et des Guerres mondiales : l'objectif est de toujours rester ensemble en tant que couple marié. Nous ne voulons pas avoir la victoire sur notre conjoint. Cela ne ferait que créer amertume, frustrations et mécontentements ; en fait, ce serait là autant de semences qui pourraient produire davantage de difficultés dans l'avenir, de désaccords, et de distances toujours plus grandes entre votre conjoint et vous. Votre objectif doit être de grandir ensemble et de créer une solution qui soit gagnante pour les deux.
- Notre objectif dans cette session est de vous amener en tant que couple au point où vous pourrez réfléchir avant que les temps difficiles ne surviennent. Imaginez à quoi cela pourrait ressembler. Si vous êtes prêt à faire face à un conflit, il en sera atténué d'autant, et vous arriverez plus vite à l'autre bord.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Matthieu 7:24-27

« Ainsi, quiconque entend de moi ces paroles et les met en pratique sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc. La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé et se sont portés sur cette maison : elle n'est pas tombée, car elle était fondée sur le roc. Mais quiconque entend de moi ces paroles, et ne les met pas en pratique sera semblable à un homme insensé qui a bâti 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 est tombée et sa ruine a été grande. »

Ressources Supplémentaires

Proverbes 10:8

« Celui qui est sage de cœur accepte les commandements, mais celui qui est insensé des lèvres court à sa perte. »

Proverbes 9:8

« Ne reprends pas le moqueur, de crainte qu'il ne te haïsse ; reprends le sage, et il t'aimera. »

Proverbes 13:1

« Un fils sage écoute l'instruction d'un père, Mais le moqueur n'écoute pas le reproche. »

**> Nous examinerons d'autres règles la prochaine fois...
commencez à définir les vôtres.**

Question de sport : les temps morts

Éphésiens 4:26

« Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas ; que le soleil ne se couche pas sur votre irritation. »

Continuons donc d'élaborer notre manuel de règles, afin que nous disposions d'outils pour nous aider à résoudre les conflits sagement. Nous continuerons de parcourir les règles que nous avons établies pour notre relation de couple et qui pourront vous servir de guide afin de fixer vos propres règles. Encore une fois, ces règles ne sont pas dans la Bible, mais nous avons constaté qu'elles nous aidaient à faire face à nos conflits.

- Définir le « ring » (suite)

➤ **Un mot secret/magique en cas d'urgence** : Quand vous êtes en public et que l'un de vous deux a blessé l'autre, ayez recours à un mot qui sera votre code secret que seuls vous deux reconnaîtrez. Choisissez un mot que vous n'utiliserez jamais dans votre vie normale quotidienne. Si l'un ou l'autre d'entre vous l'utilise, c'est un peu comme un bouton rouge d'urgence qui appelle votre conjoint à mettre immédiatement fin à son comportement. Vous n'en discuterez pas sur le champ, mais attendrez d'être rentrés chez vous dans votre cadre sécuritaire. Si vous décidez d'utiliser un tel signal, il faut alors que vous en respectiez tous les deux les règles.

➤ **Temps d'arrêt** : Nous ne fonctionnons pas tous pareil, pas plus que nous n'abordons la résolution de conflit de la même façon. Par exemple, nous pouvons convenir d'un temps d'arrêt de trois heures. Cela permet à chacun de prendre un peu de recul face à la situation et d'y réfléchir. Les deux doivent s'entendre pour reprendre la conversation à l'issue de cette pause. Celle-ci ne doit pas servir d'échappatoire. Une règle non négociable dans ce processus de pause est que ni l'un ni l'autre ne quitte jamais la maison pendant ce temps d'arrêt. Si vous voulez aller marcher, prenez votre téléphone portable et dites à votre conjoint que vous vous engagez dans ce processus mais que vous avez juste besoin d'un peu de temps et d'une pause.

➤ **Adoptez le langage de la personne offensée** : Si le conjoint offensé est bloqué au niveau émotionnel et que l'offenseur dit que cela n'a pas de sens, ce n'est pas une bonne approche – il vous faut attendre que votre conjoint se sente mieux à ce niveau. Cela permettra à l'offensé de parvenir à un niveau plus logique et d'être en mesure de communiquer à ce sujet. Parlez toujours la langue du conjoint qui a été offensé.

➤ **De quoi as-tu besoin de ma part ?** C'est une question importante quand on s'adresse au conjoint offensé. L'offensé(e) doit ici avoir le dessus, ce qui signifie que le « comment » et le « pourquoi » doivent être abordés de façon à ce que vous puissiez tous les deux être au même niveau émotionnel pour résoudre sainement le conflit.

➤ **Soyez d'accord pour être en désaccord :** Si votre conflit commence ou se prolonge dans la soirée et que vous êtes tous les deux fatigués physiquement et trop épuisés pour parvenir à une résolution, mettez-vous tout au moins d'accord sur le fait que vous n'êtes pas d'accord. Entendez-vous pour dormir là-dessus et convenir d'un temps le lendemain quand votre esprit sera plus frais afin de prendre le temps de régler le différend. Il est très important de ne pas se coucher en colère. Faites savoir à votre conjoint que vous l'aimez et reprenez le lendemain matin.

- Une fois que vous avez défini vos propres règles, prenez-les au sérieux et respectez-les. Plus vous vous y tiendrez, plus vous progresserez.
- Un dernier mot pour partager avec vous une réflexion sur l'ocytocine chimique. Quand un couple se tient physiquement la main, un élément chimique se répand entre eux. Il a l'effet d'un liant sur les deux. Quand vous vous disputez, vous avez tendance à croiser les bras. Mais il est important, quand vous avez un conflit, que vous tendiez la main pour tenir celle de votre conjoint afin que l'ocytocine se répande entre vous et tempère la colère que vous ressentez.

QUESTIONS

- Ces règles sont les nôtres. Quelles seront les vôtres ? Élaborez votre propre manuel de règles afin que vous soyez prêts avant que la tempête ne frappe. Prenez l'élaboration de ces règles au sérieux. Et n'oubliez pas de jouer dans le respect des règles que vous aurez vous-mêmes choisies. Apprenez à lutter selon les règles et à progresser ainsi chaque fois un peu plus.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Éphésiens 4:26

« Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas ; que le soleil ne se couche pas sur votre irritation. »

Ressources Supplémentaires

Jacques 1:20

« Car la colère de l'homme n'accomplit pas la justice de Dieu. »

Matthieu 5:22a

« Mais moi, je vous dis : Quiconque se met en colère contre son frère sera passible du jugement. »

Question de politique : les frontières

Matthieu 6:21

« Car là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. »

Aujourd'hui, nous allons parler de limites. Elles sont une protection et non un mur. Une fois que vous avez fixé vos propres règles et que vous rebâissez votre relation, il vous faut apprendre à vous protéger de l'extérieur. C'est là qu'il vous faut fixer des limites. Assurez-vous que ces limites soient là pour protéger votre mariage et non pour ériger des murs entre vous. Ayez à cœur de protéger votre famille contre les dangers venant de l'extérieur. Veillez à ne pas mettre en place des limites à l'intérieur de votre cercle, car elles deviendraient des murs. S'il existe actuellement une situation dangereuse tel qu'un abus, alors fixer une limite sera certainement nécessaire. Mais nous parlons ici de construire la relation.

- Nous parlons d'avoir du respect et de l'amour à l'intérieur de la relation et de la développer plutôt que de dresser des murs.
- Quelles sont certaines des **limites** que nous pouvons nous fixer dans nos vies ?

➤ **La peau** : C'est la première limite qui doit être enseignée à nos enfants. La peau protège notre corps et personne n'a le droit de toucher notre peau ou notre corps qui nous protègent de l'extérieur.

➤ **L'espace** : Tout le monde a droit à son espace. Si quelqu'un entrait chez vous sans frapper, ce serait une violation de domicile et de votre vie privée.

➤ **Les mots** : Si les gens crient ou utilisent des mots qui vous offensent, vous pouvez leur dire que vous ne pouvez pas accepter cela. Vous pouvez leur dire qu'ils peuvent crier aussi fort qu'ils veulent, mais pas contre vous.

➤ **Le temps** : Votre temps est très précieux. Il vous faut fixer des limites afin que vous ayez le temps dont vous avez besoin pour votre famille, ce qui nous ramène au système de priorités. Votre famille a un système de valeurs et il vous faut maintenir des limites fermes pour les sauvegarder.

➤ **Les enfants** : Vous avez besoin de limites avec vos enfants afin de protéger votre relation mari-femme. Par exemple, ils doivent frapper avant d'entrer dans votre chambre. Ils ne devraient pas avoir la permission d'entrer sans crier gare.

➤ **La famille élargie** : Il y a besoin de limites entre les membres de votre famille et votre relation conjugale. À titre d'exemple, la mère de l'épouse ne devrait pas influencer ou contrôler sa fille ni les décisions qu'ils prennent dans leur couple. C'est votre famille et il vous appartient de la protéger.

- Les façons dont les autres pourraient vous contrôler : Les gens utiliseront certaines choses pour essayer de briser vos limites ainsi que celles de votre famille. En voici quelques-unes :

➤ **La colère** : Ils se mettront en colère et parleront haut et fort dans le but de venir à bout de vos limites.

➤ **La culpabilité** : Les messages de culpabilité peuvent être très forts et puissants. Les gens y ont recours pour vous manipuler et vous contraindre à éliminer une limite.

➤ **Les humeurs** : Les gens diront qu'ils ont mal à la tête ou qu'ils ne se sentent pas bien dans le seul but de vous forcer à éliminer certaines limites.

➤ **Le silence** : Certains auront recours au silence et ne vous parleront pas ; cela peut être une forme de manipulation pour tenter de vous faire renoncer à une limite. Apprenez à reconnaître les outils que les autres utiliseront contre vous.

➤ **La sexualité entre conjoints** : Il faut reconnaître que si votre conjoint utilise le sexe comme moyen de contrôle, ce n'est plus là une limite mais bel et bien un mur. L'intimité sexuelle devient alors une récompense ou un moyen de vous contraindre à faire quelque chose. En règle générale, l'intimité sexuelle ne peut jamais être utilisée comme moyen de contrôler son conjoint.

➤ **L'argent** : L'argent peut devenir un outil que certains utilisent pour réduire à néant les limites. Cela peut prendre bien des formes de la part de membres de votre famille offrant leur aide en échange du renoncement à une de vos limites.

➤ **La force** : C'est une façon évidente de tenter de briser vos limites mais elle doit être dénoncée. Ne laissez personne vous forcer à renoncer aux limites que vous vous êtes fixées.

- Demandez-vous ce que vous avez à gagner à ne pas vous fixer de limites dans certains domaines. C'est vous seul qui pouvez les définir ou les abolir. Qu'ai-je à gagner quand je dis « oui » mais que je pense « non » quand il s'agit de maintenir certaines limites ? Protégez ce qui vous appartient.
- Protégez vos trésors.
 - **Les relations** : Protégez votre couple et votre relation conjugale. Il est si important d'investir dans la vie de votre conjoint !
 - **Votre famille** : Déterminez vos limites autour de votre famille afin que vous vous sentiez en sécurité à l'intérieur. Vos enfants ont besoin de vous et de temps de qualité avec vous.
 - **Argent, sentiments et croyances** : Il y a d'autres domaines que vous avez besoin de protéger et de sauvegarder. Ne laissez pas les autres vous forcer à adopter des croyances ou des sentiments qui ne sont pas les vôtres.

- **Apprenez à dire « NON » et à entendre « NON ».** Dire « NON » est la première et la plus importante des limites. Certaines personnes ne savent pas accepter un « non » mais il faudra qu'elles apprennent que si vous dites « non », c'est votre dernier mot.

➤ **Livre : Oser s'affirmer - l'art de fixer des limites à autrui des Dr Henry Cloud et John Townsend (Éditions Empreinte)**

QUESTIONS

- Suis-je prêt à accepter un « non » de la part de quelqu'un d'autre ou suis-je moi-même de ceux qui refusent les limites des autres ?

- Qui est la personne qui bouscule le plus mes limites ?

- Y a-t-il des murs que nous appelons limites entre nous? Nommez-les et travaillez ensemble à les éliminer. Utilisez tout ce que vous avez appris jusque-là. C'est une bonne façon de s'y exercer.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Matthieu 6:21

« Car là où est ton trésor, là aussi sera ton cœur. »

Ressources Supplémentaires

Psaume 17:8

« Garde-moi comme la prunelle de l'œil ; cache-moi, à l'ombre de tes ailes. »

Psaume 27:5

« Car il me protégera dans son tabernacle au jour du malheur, Il me cachera sous l'abri de sa tente ; Il m'élèvera sur un rocher. »

Matthieu 6:22

« L'œil est la lampe du corps. Si ton œil est en bon état, tout ton corps sera illuminé. »

Question d'objectif : les temps dédiés

Ecclésiaste 3:1-8

« Il y a un moment pour tout, un temps pour toute chose sous le ciel : un temps pour enfanter et un temps pour mourir ; un temps pour planter et un temps pour arracher le plant ; un temps pour tuer et un temps pour guérir ; un temps pour démolir et un temps pour bâtir ; un temps pour pleurer et un temps pour rire ; un temps pour se lamenter et un temps pour danser ; un temps pour jeter des pierres et un temps pour ramasser des pierres ; Un temps pour étreindre et un temps pour s'éloigner de l'étreinte ; un temps pour chercher et un temps pour perdre ; un temps pour garder et un temps pour jeter ; un temps pour déchirer et un temps pour recoudre ; un temps pour se taire et un temps pour parler ; un temps pour aimer et un temps pour haïr ; un temps de guerre et un temps de paix. »

Aujourd'hui, nous voulons parler d'organisation. Nous fonctionnons tous de façons différentes. Cependant, un peu d'organisation nous aidera à ne pas vivre dans la confusion. Il peut arriver que nous ayons le sentiment de ne pas jouir d'une vie de qualité parce que tout est entremêlé et finit par être confus. Nous avons besoin de clarté pour sentir que nous faisons des progrès et sommes en sécurité. Soyez précis et fixez-vous un temps où vous allez organiser votre vie. Prenez le temps de déterminer vos buts et objectifs clairement.

- Planifiez un temps spirituel ensemble.
 - **Différents types et temps de prière ensemble :** Parfois, vous pouvez prendre des moments précis pour prier ensemble. Ce sera souvent le matin ou le soir. C'est à vous d'en décider en couple.
 - **Partagez votre propre relation avec Dieu :** Savez-vous ce que vit votre conjoint dans sa relation avec Dieu ? Quelle est la dernière chose que Dieu lui a dite ? Le savez-vous ? Vous devriez le savoir.
 - **Lisez un livre spirituel ensemble :** Mettez du temps à part pour parler ensemble de ce que vous avez lu. Vous pourriez prendre un moment pour parler de ce livre une fois par semaine. C'est une façon d'enrichir ensemble vos vies spirituelles respectives. Vous êtes un. Le Seigneur aime nous voir nous unir à tous les niveaux.
- Planifiez un temps pour parler de vos affaires ensemble.
 - **Programme :** Prenez le temps de parler de vos programmes, de vos vacances et du programme scolaire de vos enfants. Toutes ces décisions devraient être programmées avec précision afin qu'elles soient efficaces.

➤ **Argent** : C'est là une des plus grosses racines de conflits dans les couples. Demandez-vous si vous avez un budget. Si vous n'avez aucune idée de ce que vous faites de votre argent, vous pourriez utiliser la technique de la boîte à chaussures. Collectez tous vos reçus pendant un mois dans une boîte à chaussures, puis organisez-les par catégories. Cela vous donnera une bonne idée de ce à quoi vous dépensez votre argent. Tenez vos comptes ensemble ; le faire séparément ne marchera pas. Souvenez-vous de toujours garder Dieu en premier. Faites de la dîme une priorité. Décidez ensemble de la façon dont vous voulez dépenser et économiser votre argent. L'argent de poche est important. Parfois, il se peut que l'on ait besoin de faire une dépense sans devoir ensuite l'expliquer. Il est bon de se garder un peu de marge. Partager vos comptes bancaires est également essentiel afin de mettre en priorité vos finances ensemble. Prévoyez du temps pour faire le point sur vos affaires une fois par semaine ; prenez le temps de vous asseoir avec votre conjoint et de discuter de vos finances.

- Planifiez vos loisirs. Ne vous attendez pas à ce que cela se fasse tout seul. Il vous faut être pratique et mettre du temps à part pour avoir du plaisir.
 - **Planifiez vos temps de loisir à tour de rôle** : Il est important de savoir ce que votre conjoint aime faire pour le plaisir et avec quelle fréquence. En planifiant vos loisirs à tour de rôle, vous saurez ce qui lui plaira. Cela ajoute un élément d'excitation quand ce n'est pas toujours le même qui prévoit les activités de loisir.
 - **Découvrez vos passe-temps favoris respectifs** : Il est important d'apprendre à avoir du plaisir à voir votre conjoint s'amuser, même si vous ne comprenez pas tout à fait son hobby préféré. C'est une bonne façon de se connecter l'un avec l'autre. Chérissez de tels moments régulièrement et amusez-vous ensemble.
- Souvenez-vous d'organiser et de planifier ces activités régulièrement ensemble afin de vous assurer qu'elles aient bien lieu !

QUESTIONS

- Savez-vous ce que Dieu a dit à votre conjoint la dernière fois qu'il lui a parlé ?

- Quels sont les domaines où il vous faut vous mettre à planifier et concrétiser vos activités en famille ? Avez-vous besoin de commencer à faire un budget ?

- Quels sont les passe-temps favoris de votre conjoint ? Prenez des décisions, organisez-vous et amusez-vous bien !

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Ecclésiaste 3:1-8

« Il y a un moment pour tout, un temps pour toute chose sous le ciel : un temps pour enfanter et un temps pour mourir ; un temps pour planter et un temps pour arracher le plant ; un temps pour tuer et un temps pour guérir ; un temps pour démolir et un temps pour bâtir ; un temps pour pleurer et un temps pour rire ; un temps pour se lamenter et un temps pour danser ; un temps pour jeter des pierres et un temps pour ramasser des pierres ; Un temps pour étreindre et un temps pour s'éloigner de l'étreinte ; un temps pour chercher et un temps pour perdre ; un temps pour garder et un temps pour jeter ; un temps pour déchirer et un temps pour recoudre ; un temps pour se taire et un temps pour parler ; un temps pour aimer et un temps pour haïr ; un temps de guerre et un temps de paix. »

Ressources Supplémentaires

Ecclésiaste 8:6 (BS)

« Pour toute chose, en effet, il y a un temps opportun et une juste manière de procéder. »

Ecclésiaste 3:17b (LSG)

« Car il y a là un temps pour toute chose et pour toute œuvre. »

Question de biochimie : le rendez-vous amoureux

Proverbes 5.18

« Que ta source soit bénie, et fais ta joie de la femme de ta jeunesse. »

Aujourd'hui nous allons parler d'un sujet impératif pour tous les couples. Nous voulons parler d'un rendez-vous amoureux chaque semaine en amoureux sans exception. Nous voulons que vous vous remémoriez la première fois que vous avez rencontré votre conjoint et que vous commenciez à vous fréquenter. Souvenez-vous comment vous aviez des papillons dans le ventre tellement vous étiez impatient de le/la voir. Vous pouviez passer des heures et des heures à parler. La plupart d'entre nous se souvient de cette période et s'accorde à dire que nous étions amoureux. Certes, c'est en partie vrai ; mais les hormones y étaient aussi pour beaucoup. Cette hormone est appelée PEA ou « hormone de l'amour » (phényléthylamine). Elle apporte de l'adrénaline à votre corps et occasionne l'excitation. Dieu a établi cette hormone dans nos corps pour une durée de six mois à un an à partir du moment où vous vous êtes rencontrés pour la première fois. Elle atteint son sommet comme le pic d'une montagne et diminue ensuite avec le temps ; elle est ensuite remplacée par une autre hormone nommée ocytocine ou « hormone de liaison ». Vous vous souvenez peut-être que nous vous avons parlé de ceci dans une session précédente. Donc, une fois que mari et femme sont mariés, l'hormone ocytocine remplace l'hormone PEA. Les gens deviennent parfois dépendants de l'hormone PEA, et lorsqu'elle disparaît ils pensent ne plus être amoureux. Sortir ensemble de manière fréquente et appropriée avec votre conjoint ramène l'hormone PEA. Nous voulons que vous sachiez qu'elle peut revenir et qu'il y a de l'espoir. Il y a une différence entre dire « Je t'aime » et « Je suis amoureux de toi ». Si vous dites « Je t'aime », ceci signifie qu'il s'agit d'une affaire scellée. Par contre, si vous dites « Je suis amoureux ou amoureuse de toi », il s'agit d'une déclaration exprimant votre désir d'investir dans votre conjoint et que vous ne les prenez pas pour acquis.

Sortir ensemble une fois par semaine est très important afin de maintenir ce niveau d'excitation dans votre relation conjugale. Il se peut que vous ayez essayé de sortir ensemble auparavant, mais peut-être sans succès. Nous voulons vous montrer une manière pratique d'aborder ces rendez-vous amoureux et de faire de ce domaine très important de votre mariage un sujet de victoire.

- **La définition d'un rendez-vous amoureux :** Il s'agit d'un moment hebdomadaire fait pour ramener l'excitation, se battre contre l'ennui, prendre le temps de se connecter et de vraiment parler l'un avec l'autre.
- **Règles à suivre pour un rendez-vous amoureux :** Soyez très stricts et appliquez-vous à faire de ce rendez-vous une sortie ensemble réussie.
 - Un rendez-vous amoureux n'est pas un temps pour faire une activité divertissante. Par exemple, un film. Quand vous regardez un film ensemble, vous ne parlez pas, ce qui signifie que vous ne vous connectez pas, alors la connexion fait partie d'une bonne sortie en couple. Vous pouvez passer un temps divertissant puis sortir ensemble ou vice versa.
 - Décidez tour à tour de ce que sera votre prochaine sortie en amoureux. Les cadres et les lieux devraient varier.
 - Votre rendez-vous amoureux n'a pas besoin de coûter cher. Il peut s'agir d'une tasse de café dans un lieu paisible afin que vous puissiez vivre un cœur-à-cœur. Cela peut prendre la forme que vous souhaitez. Ce qui compte, c'est que vous vous connectiez une fois par semaine. Ceci doit être considéré par l'un comme par l'autre comme étant le temps le plus spécial de la semaine pour votre couple.
 - Battez-vous pour protéger votre sortie ensemble ! Vous avez un rendez-vous avec la personne la plus importante sur terre... votre conjoint.
- **Conseils pour un rendez-vous amoureux agréable :**
 - Éteignez votre téléphone (Sauf si vos enfants appellent pour une urgence.)
 - Ne parlez pas du travail.
 - Ne vous fixez jamais pour objectif d'essayer de réparer ou résoudre quelque problème que ce soit.
 - L'amour doit en être le centre. Parlez de votre relation, de votre futur, de vos rêves.
 - Ne laissez jamais passer une semaine sans une sortie ensemble. Ne l'annulez pas de façon unilatérale. Mettez-vous toujours d'accord avant s'il vous faut la remettre à un autre moment, et fixez immédiatement votre nouveau rendez-vous.
 - Il s'agit d'un excellent temps pour parler de votre vie intime et sexuelle.

**VOTRE RENDEZ-VOUS AMOUREUX N'EST PAS UN LUXE ; IL S'AGIT D'UNE NÉCESSITÉ,
ET D'UNE PRIORITÉ ABSOLUE !**

QUESTIONS

- Quand sera notre rendez-vous amoureux ?

- À quoi cela ressemblera-t-il ?

- Qui commencera à planifier la sortie ?

- Sommes-nous prêt à défendre ce temps-là ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Proverbes 5:18

« Que ta source soit bénie, et fais ta joie de la femme de ta jeunesse. »

Ressources Supplémentaires

Ecclésiaste 9:9a

« Jouis de la vie avec la femme que tu aimes, pendant tous les jours de la vaine existence que Dieu t'a donnés sous le soleil. »

1 Corinthiens 7:3

« Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et de même la femme à son mari... »

1 Corinthiens 7:4

« La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari ; et, pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme. »

CONSTRUIRE UN MARIAGE ÉPANOUI : LA SEXUALITÉ

LEÇON n°31 : Pornographie : le problème

LEÇON n°32 : Pornographie : les solutions

LEÇON n°33 : La loi divine de l'unité : le corps

LEÇON n°34 : La loi divine de l'unité :
l'esprit et l'âme

LEÇON n°35 : La pratique

Pornographie : le problème

Matthieu 5:28-29

« Mais moi, je vous dis : Quiconque regarde une femme pour la convoiter a déjà commis adultère avec elle dans son cœur. Si ton œil droit est pour toi une occasion de chute, arrache-le et jette-le loin de toi. Car il est avantageux pour toi qu'un seul de tes membres périclite et que ton corps entier ne soit pas jeté dans la géhenne. »

Cette journée ainsi que les vidéos qui suivent traiteront de la sexualité. Nous croyons que la sexualité est un don que Dieu nous a fait. Il n'y a rien de coupable ou de malsain dans la sexualité telle que Dieu l'a conçue entre un mari et sa femme. Aujourd'hui, nous aimerions aborder le danger de la **pornographie**.

- En 2006, le revenu total de l'industrie pornographique était de 97 milliards de dollars. Chaque année, le revenu annuel de l'industrie pornographique est plus important que ceux de Microsoft, Google, Amazon, eBay, Yahoo, Netflix, Apple et Earthlink réunis. Observons les statistiques d'un peu plus près.
- Le mot « sexe » est le mot le plus recherché sur internet. De plus, 30 % de toutes les données sur internet chaque jour est lié à la pornographie. 68 millions de recherches sont effectuées chaque jour ayant trait à la pornographie. Aux États-Unis seulement, Hollywood produit 400 films par an, alors que l'industrie pornographique en produit 7 000 par an.
- Il existe 72 millions d'utilisateurs par mois, ce qui équivaut à 30 000 spectateurs par seconde.
- 25 % de toutes les requêtes de moteurs de recherche ont pour sujet le sexe.
- La pornographie sur internet a été un facteur important dans deux divorces sur trois en 2003.
- 47 % des familles pensent que la pornographie est un problème.
- La pornographie a accru l'infidélité de 300 %.
- 90 % des enfants entre les âges de 16 et 18 ans ont été exposés à la pornographie.
- Les garçons de 12 à 17 ans sont les plus grands consommateurs de pornographie sur internet.
- L'âge moyen de la première exposition à la pornographie est de 11 ans.
- 72 % des spectateurs sont des hommes et 28 % sont des femmes.
- La pornographie devient l'éducation sexuelle pour tout le monde.

- Pourquoi les hommes se tournent-ils vers la pornographie ?
 - Afin de satisfaire la curiosité masculine quant au sexe et au corps féminin.
 - C'est une solution rapide. Elle permet à un homme de se sentir plus comme un homme.
 - Elle soulage si vous avez besoin de réconfort.
 - Il n'y a aucun besoin de s'investir dans une réelle relation.
 - Elle est facile d'accès, avec peu de chances de se faire attraper.
 - Elle est toujours disponible.
 - Elle semble ne pas avoir de conséquences et ne présenter aucun danger pour de vraies personnes, mais nous verrons que cela n'est pas vrai.
 - Elle apporte des réponses à l'ennui dans la vie, la solitude, et une relation maritale médiocre. Elle nourrit les sentiments de l'introverti.
 - Manque ou perte d'une réelle relation avec Dieu. Elle remplit le vide spirituel.
 - Aucun sens à la vie.

- Le prétendu soulagement provient d'un cocktail hormonal.
 - Adrénaline + testostérone + ocytocine + dopamine + sérotonine = le flash et l'euphorie = la solution rapide. (Ceci est très dangereux car tout comme avec la drogue, vous pouvez devenir très dépendant de la pornographie.)
 - Le nouveau danger pour les enfants est la technologie 3D et la pornographie. Ceci équivaut à une bombe atomique dans votre cerveau. Ceci peut être dangereux au point d'en devenir dépendant après y avoir été exposé une seule fois.

- Ses effets sur vous : il s'agit d'une séduction.
 - Elle crée une illusion au sujet des femmes. L'illusion est que les femmes sont toujours prêtes, toujours orgasmiques, servantes de sexe, prenant plaisir à une relation sexuelle violente, ne s'opposant pas au viol, et aimant inviter plusieurs partenaires sexuels. Ce sont là autant de mensonges de Satan.
 - La relation sexuelle tourne autour de ce que désire l'homme et non autour de la relation.
 - Elle instaure un mauvais standard au sujet de l'amour, du sexe, et des relations.
 - Elle interfère avec votre véritable vie sexuelle. Les hommes pourraient avoir des problèmes pré-éjaculatoires.
 - Il existe le danger d'introduire le fantasme dans la vraie vie, ce qui signifie que vous n'êtes plus connecté avec votre conjoint.
 - Addiction chimique, dépendance, masturbation.

- La pornographie crée une distance entre les conjoints. Elle a de réelles conséquences.
 - Perte de confiance.
 - Elle engendre des sentiments de trahison.
 - Elle encourage le recours aux mensonges.
 - Destruction d'un véritable engagement et d'une vie sexuelle réelle.
 - Destruction de l'estime de part et d'autre.
 - Destruction du mari et du père et de leurs rôles de leadership. Ceci affectera vos enfants.

- La pornographie change votre comportement et votre identité.
 - Elle engendre culpabilité, sentiments d'infériorité, colère envers soi-même et dégoût de soi.
 - Perte d'efficacité au travail.
 - Destruction progressive du réseau social et absence de communication avec les autres.
 - Mène à l'adultère, au suicide, et au manque d'estime de soi.

QUESTIONS

- Vos pensées sont-elles pures ?

- Êtes-vous tout seul dans cette bataille ?

- Êtes-vous prêt à confesser ceci à Dieu et à vous attaquer au problème ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Matthieu 5:28-29

« Mais moi, je vous dis : Quiconque regarde une femme pour la convoiter a déjà commis adultère avec elle dans son cœur. Si ton œil droit est pour toi une occasion de chute, arrache-le et jette-le loin de toi. Car il est avantageux pour toi qu'un seul de tes membres périclite et que ton corps entier ne soit pas jeté dans la géhenne. »

Ressources Supplémentaires

Luc 8:17

« Car il n'est rien de caché qui ne doive être découvert, rien de secret qui ne doive venir au grand jour. »

Marc 4:22

« Car il n'est rien de caché qui ne doive être manifesté, rien de couvert qui ne doive venir au grand jour. »

Luc 12:2-3

« Il n'y a rien de caché qui ne doive être révélé, ni de secret qui ne doive être connu. C'est pourquoi tout ce que vous aurez dit dans les ténèbres sera entendu en plein jour et ce que vous aurez dit à l'oreille dans les chambres sera prêché sur les toits. »

Pornographie : les solutions

Philippiens 4:8

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. »

Nous souhaitons vous parler aujourd'hui de la solution face à la pornographie. Dieu est avec nous et nous pouvons surmonter ce problème. S'il affecte votre vie ou votre relation, **Christ vous aime encore**. Avec Dieu vous pouvez réagir et avoir la victoire! Nous voulons vous donner des solutions pratiques afin que vous soyez en mesure de prendre le dessus sur la pornographie.

- Ne vous éloignez pas de Christ. Renouvelez votre relation avec lui en passant du temps seul, et en confessant vos péchés. Priez !
- Confessez ce péché à quelqu'un. Par exemple, si vous êtes célibataire, confessez ce péché à votre mentor et si vous êtes marié, confessez-le à votre conjoint(e). Votre femme/mari est votre meilleur partenaire.
- Choisissez de partager votre lutte avec votre conjoint(e) et établissez une stratégie ensemble. Priez ensemble à ce sujet.
- Les hommes auront tendance à cacher ce domaine de leur vie à cause de la honte et de la culpabilité. Mais pour la femme, il est bien pire de garder cela secret que de le mettre à la lumière. Ouvrez votre cœur à votre conjoint(e).
- L'ennemi aimerait que les hommes pensent que la pornographie ne peut être vaincue. Mais avec l'aide de Dieu, vous pouvez dire non. L'esprit de Christ vit en vous et il vous donnera la puissance et l'autorité de prendre le dessus.
- Trouvez un partenaire de redevabilité. Il s'agit de quelqu'un en qui vous avez confiance, qui peut vous mettre au défi, et qui est plus spirituel que vous.
- Installez un logiciel de surveillance sur votre ordinateur, votre téléphone intelligent, etc. Il ne s'agit pas ici d'un bloqueur, mais d'un logiciel qui rapportera votre activité à un lieu désigné. Joignez-vous à un groupe d'hommes.
- Suivez nos cours sur les addictions que nous vous proposons sur notre école connectée : *La Pornographie*, *La Masturbation*, *Le Combat du Conjoint*.
- Lisez des livres sur le sujet : *Every Man's Battle* de Stephen Arterburn et Fred Stoeker, *The Game Plan* de Joe Dallas ou *Obsession* de Laurie Hall (Ministères Multilingues).
- Définissez ensemble un cadre sécurisant.

- Apprenez à bien vous connaître. Essayez de penser à la situation qui est présente chaque fois que vous chutez. Il n'y en a probablement pas beaucoup. Probablement quatre ou cinq situations qui déclenchent le processus. Notez ces situations sur un bout de papier et partagez-les avec votre conjoint(e).
- Songez à la peine que vous occasionnez à votre femme, vos enfants, et Jésus. Priez !
- Battez-vous contre l'influence abrutissante de la pornographie en vous demandant tout haut ce que vous voulez vraiment.
- Utilisez la stratégie off/on. Éteignez la pornographie et allumez ce que vous voulez vraiment. Trouvez un exutoire et nourrissez votre âme d'une manière saine.
- Utilisez la stratégie de la douleur. Contrebalancez l'emballement que vous ressentez lorsque vous regardez de la pornographie avec une forme de douleur. Mettez par exemple un élastique autour de votre poignet que vous pouvez faire claquer contre votre peau ou pincez-vous. Dressez votre cerveau à reconnaître que ce sentiment n'est pas bon.
- Il vous faudra toujours faire attention à ce que vous regardez car personne n'est immunisé. Vous pouvez vivre une vie victorieuse !

QUESTIONS

- Avez-vous besoin de mettre en place une stratégie préventive entre vous et votre conjoint(e) ?
- Avez-vous un partenaire de redevabilité, quelqu'un en qui vous avez confiance et sur lequel vous êtes tous les deux d'accord ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Philippiens 4:8

« Au reste, frères, que tout ce qui est vrai, tout ce qui est honorable, tout ce qui est juste, tout ce qui est pur, tout ce qui est aimable, tout ce qui mérite l'approbation, ce qui est vertueux et digne de louange, soit l'objet de vos pensées. »

2 Corinthiens 5:17-18

« Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature. Les choses anciennes sont passées ; voici : toutes choses sont devenues nouvelles. Et tout cela vient de Dieu, qui nous a réconciliés avec lui par Christ, et qui nous a donné le service de la réconciliation. »

Ressources Supplémentaires

Job 31:1

« J'avais fait un pacte avec mes yeux ; comment aurais-je pu fixer mon attention sur une vierge ? »

1 Corinthiens 6:18

« Fuyez l'inconduite. Quelque autre péché qu'un homme commette, ce péché est extérieur au corps ; mais celui qui se livre à l'inconduite pèche contre son propre corps. »

Jacques 4:7

« Soumettez-vous donc à Dieu ; résistez au diable, et il fuira loin de vous. »

La loi divine de l'unité : le corps

Matthieu 19:4-6

« Il répondit : N'avez-vous pas lu que le Créateur, au commencement, fit l'homme et la femme et qu'il dit : C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme, et les deux deviendront une seule chair. Ainsi ils ne sont plus deux, mais une seule chair. Que l'homme ne sépare donc pas ce que Dieu a uni. »

Aujourd'hui, nous allons poursuivre notre discussion sur la sexualité. Nous voulons que vous compreniez que la sexualité est sainte. Songez à la manière dont Dieu nous a créés avec des genres différents. Il voulait que nous y prenions plaisir. Nos trois prochaines sessions vous montreront à quel point Dieu a fait de la sexualité entre un mari et sa femme quelque chose qui est bon et qui vient de lui. Le plan ultime de Dieu pour nous est d'être son épouse. Observons les passages suivants :

- 1 Pierre 1:23 déclare : « ...vous qui avez été régénérés, non par une semence corruptible, mais par une semence incorruptible, par la parole vivante et permanente de Dieu ».
- 1 Jean 3:9 déclare : « Quiconque est né de Dieu ne commet pas le péché, parce que la semence de Dieu demeure en lui, et il ne peut pécher, puisqu'il est né de Dieu. »
- Dieu avait donc un plan parfait pour une sexualité dans la sainteté entre un mari et sa femme. Toutefois, Satan a attaqué ce plan par la pornographie. Dieu a créé en nous la capacité de donner la vie. En tant que mari et femme, il veut que nous profitons de la plénitude d'être un comme il veut que nous soyons un avec lui. Lorsque Dieu a créé Adam et Ève, l'homme et la femme était censés devenir un au travers d'une sexualité dans la sainteté qui est la relation du mariage. La dimension sexuelle entre un mari et sa femme fait qu'ils deviennent un dans l'UNION SEXUELLE DE LA LOI DE DIEU.
- Nous pouvons choisir de briser une loi morale, comme les dix commandements. La loi morale a été donnée afin de guider notre comportement, mais la sexualité est différente. Il s'agit d'une loi naturelle. Lorsque nous sommes unis de manière sexuelle, nous devenons un.
- La première fois qu'il y a union sexuelle, il se met en place un processus d'impression dans nos cerveaux. À partir de ce moment-là, lorsque vous avez besoin de libération, de plaisir, ou de vous sentir proches, votre cerveau aura le désir d'être avec votre conjoint(e).

- Il s'agit là du lien du plaisir. Lorsque vous découvrez que votre conjoint(e) est la source du plus grand plaisir que vous ayez jamais connu, vous souhaiterez naturellement la garder près de vous le plus longtemps possible. Il est fort possible que cette première expérience sexuelle n'ait pas eu lieu avec votre conjoint(e). Toutefois, il y a une bonne nouvelle. Dieu peut racheter ce domaine de votre vie et recréer une union comme s'il s'agissait de la première, ainsi que le processus d'impression avec votre conjoint(e).
- Comment la loi de l'union sexuelle affecte nos corps : Dieu a mis beaucoup de soins et de détails dans notre sexualité. À un tel point que lorsque nous devenons un, nous pouvons créer une nouvelle vie... un bébé! Ceci est une bénédiction naturelle ou le fruit de l'unité entre mari et femme. Dieu a créé nos corps avec des phéromones. Lorsqu'une femme est régulièrement exposée à la transpiration de son mari, une phéromone dans sa transpiration fait en sorte que son cycle menstruel devient plus régulier. Ceci lui donne plus de chances de concevoir.
- Une fois que vous êtes marié et avec votre conjoint(e), les niveaux de testostérone du mari sont synchronisés avec le cycle mensuel de sa femme et son hormone sexuelle sera à son sommet au moment où elle est la plus fertile.

➤ **Système immunitaire** : La première fois que le liquide séminal du mari est introduit dans le canal reproductif de sa femme, ceci entame une série de changements importants dans son système immunitaire. Le liquide séminal contient des mélanges qui suspendent temporairement l'action du système immunitaire de la femme. Ce dernier apprend dès lors à reconnaître et à accepter son sperme plutôt que de le confondre avec des bactéries infectieuses.

➤ La manière dont Dieu a créé la sexualité dans la sainteté est étonnante. Satan voulait la polluer et la réduire à une activité quelconque entre deux corps alors que Dieu l'a créée afin qu'elle soit une fusion parfaite, et sa représentation parfaite. Lorsque vous passez du temps dans l'intimité avec votre conjoint(e), allant jusqu'à l'union sexuelle, Dieu est en vous et avec vous. C'est lui qui nous a conçus et créés ainsi. La sexualité est bénie de Dieu et sainte. Oui, l'ennemi a essayé de la souiller et nous voulons que vous sachiez que, quoi que vous ayez vécu et où que vous en soyez actuellement dans ce domaine, Dieu veut racheter cette dimension de votre relation. Il y a donc de l'espoir !

QUESTIONS

- Où et comment avez-vous découvert la sexualité?

- Partagez avec votre conjoint(e) vos points de vue précédents sur la sexualité. Parlez de la manière dont ce domaine de nos vies est saint et béni avec Dieu.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Matthieu 19:4-6

« Il répondit : N'avez-vous pas lu que le Créateur, au commencement, fit l'homme et la femme et qu'il dit : C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme, et les deux deviendront une seule chair. Ainsi ils ne sont plus deux, mais une seule chair. Que l'homme ne sépare donc pas ce que Dieu a uni. »

Ressources Supplémentaires

Genèse 2:18

« L'Éternel Dieu dit : Il n'est pas bon que l'homme soit seul ; je lui ferai une aide qui sera son vis-à-vis. »

Genèse 2:24

« C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme, et ils deviendront une seule chair. »

Lisez les chapitres 1 à 3 du Cantiques des cantiques.

La loi divine de l'unité : l'esprit et l'âme

I Corinthiens 6:17

« Mais celui qui s'attache au Seigneur est avec lui un seul esprit. »

Aujourd'hui, nous poursuivons notre sujet de la sexualité dans la sainteté. Dans la dernière session, nous avons vu comment Dieu a créé la sexualité de façon si merveilleuse au-dedans de nous afin que nous puissions être connectés comme un seul être.

- **Comment la loi de l'union sexuelle affecte-t-elle nos esprits ?** L'origine du désir sexuel vient du corps. Pensez au jeûne comme étant un exemple. Lorsque le corps n'obtient pas de nourriture, l'esprit est également affecté. Il dit à votre corps de manger.
- Tout homme entre les âges de vingt et trente ans a des poussées de testostérone (l'hormone de la convoitise) toutes les quinze minutes.
- La règle des 72 heures : chez un homme, les testicules atteignent tous les trois jours leur capacité maximale de quantité de sperme qu'elles peuvent contenir. Ceci crée un désir naturel chez l'homme d'intimité sexuelle. Notre corps envoie donc un message et nous avons des pensées qui sont liées à notre sexualité.
- Il est très bon et très naturel d'avoir ces pensées sexuelles. Elles ont simplement besoin d'être dirigées vers notre conjointe.
- Celles-ci deviennent coupables lorsqu'elles ne sont pas orientées vers notre conjoint(e). Si nous faisons le choix de continuer de fantasmer en dehors de notre relation conjugale, nous savons que cela est mauvais car nous choisissons alors de concentrer nos désirs sur quelqu'un d'autre que notre conjoint(e).
- Mais alors, que faire lorsque nos yeux regardent ailleurs et que nos pensées ne sont pas dirigées vers notre conjoint(e) ?
- Nous utilisons la **Technique du rebond**. Pensez immédiatement à votre conjoint(e) à ce moment précis.
- **Comment la loi de l'union sexuelle affecte-t-elle notre esprit ?** Lorsque mari et femme sont unis, ils le sont comme la tête est liée au corps. Leurs esprits sont connectés. Éphésiens 5:23 déclare : « car le mari est le chef de la femme, comme Christ est le chef de l'Église, qui est son corps et dont il est le Sauveur ».
- La connexion spirituelle qui est créée vous donne à vous et à votre conjoint(e) une prise de conscience spéciale des attaques qui sont dirigées vers votre conjoint(e), ainsi que la capacité de vous fortifier l'un l'autre au travers de la prière comme personne d'autre ne peut le faire. Ceci peut se produire même lorsque vous n'êtes pas ensemble parce que vous êtes connectés spirituellement au travers de votre union sexuelle dans la sainteté.

Le secret de l'épanouissement sexuel véritable : le SEXE SPIRITUEL. Il s'agit du moment où votre esprit est saisi par l'esprit de votre conjoint(e). Il se produit une fusion des âmes. C'est aussi une forme d'adoration envers Dieu. Il sourit lorsque vous devenez un seul être. Il s'agit d'un véritable don de Dieu ; ceci nous donne un aperçu de l'unité que nous partagerons avec lui au paradis.

- Une bonne relation sexuelle spirituelle est absolument essentielle afin de maintenir l'unité d'un mariage contre toutes les forces qui pourraient potentiellement le détruire.
- Trois règles d'or : le triangle qui protège votre mariage.
 - > **Biblique** : Votre intimité doit demeurer biblique. Ceci signifie que vous devez être mariés et ensemble. Vous ne pouvez inviter qui que ce soit d'autre dans vos pensées ou fantasmer sur l'idée d'être avec quelqu'un d'autre. Ceci doit se produire entre un homme et une femme.
 - > **Entente mutuelle** : Vous ne pouvez forcer votre conjoint(e) à faire quelque chose qu'il/elle ne souhaite pas faire. Ceci est impossible. Vous pouvez apprendre et découvrir mais parfois cela peut prendre du temps. Parlez des choses que vous aimez, que vous n'aimez pas, ou des choses que vous souhaitez peut-être essayer. Ceci établit une intimité et permet à la relation de grandir.
 - > **Non blessante** : Vous ne pouvez blesser physiquement ou émotionnellement votre conjoint(e) lorsque vous vivez l'intimité ensemble. Aussi longtemps que vous demeurez dans le cadre de ces trois règles et dans le triangle, il n'y a plus de limite ! Explorez ce domaine avec Dieu.

QUESTIONS

- Partagez votre compréhension de cette sexualité dans la sainteté selon Dieu. Invitez-le lorsque vous devenez un seul être.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

1 Corinthiens 6:17

« Mais celui qui s'attache au Seigneur est avec lui un seul esprit. »

Ressources Supplémentaires

Jean 17:21

« Afin que tous soient un ; comme toi, Père, tu es en moi, et moi en toi, qu'eux aussi soient un en nous, afin que le monde croie que tu m'as envoyé. »

Lisez les chapitres 7 et 8 du Cantique des cantiques.

La pratique

I Corinthiens 7:5

« Ne vous privez pas l'un de l'autre, si ce n'est momentanément d'un commun accord, afin d'avoir du temps pour la prière ; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence. »

Ceci est la dernière partie de notre discussion sur l'intimité sexuelle entre vous et votre conjoint(e). Nous voulons être pratiques et vous donner quelques conseils sur la manière de développer une meilleure intimité dans ce domaine de votre vie. Vous souvenez-vous de l'hormone ocytocine? Eh bien, il s'agit de l'hormone du lien. Plus vous touchez votre conjoint, plus vous libérez d'ocytocine. Voici quelques conseils :

- Embrassez-vous, embrassez-vous, embrassez-vous ! Vous devriez être tout le temps en train de vous embrasser. Ce contact physique constant entretiendra le lien entre vous.
- Maintenez une bonne hygiène. Cela est essentiel en tout temps. Cet aspect ne saurait être négligé.
- Faites l'amour au moins (?) fois par semaine : à vous deux de décider ce qui répond le mieux à vos besoins respectifs en la matière. Plus vous laissez passer de temps sans intimité sexuelle, plus cela devient difficile.
- Prévoyez vos temps d'intimité sexuelle : Il existe une fausse notion que le sexe doit toujours être spontané pour être bon. Mais tel n'est pas toujours le cas. Par exemple, vous pouvez prévoir un temps d'intimité sexuelle le soir de votre sortie en amoureux.
- Initiez l'intimité sexuelle chacun à votre tour : cela démontre à chaque conjoint que vous désirez vivre l'intimité sexuelle avec lui ou elle.
- Soyez prêts à expérimenter : souvenez-vous du triangle que nous vous avons expliqué lors de notre dernière discussion. Tant que vous restez à l'intérieur de ce triangle, tout est possible ! Essayez tout ce que vous voulez. N'oubliez pas que le Saint-Esprit est avec vous et qu'il vous guidera.
- Touchez-vous, tenez-vous la main de façon suggestive au cours de la journée. Souvenez-vous que l'intimité sexuelle commence tout le long du jour, et pas seulement le soir dans la chambre à coucher. Envoyez un message à votre conjoint(e) dans la journée qui lui fait savoir que vous le/la désirez.
- Planifiez de faire l'amour dans différents cadres, que ce soit chez vous ou ailleurs : n'oubliez pas qu'il n'y a pas de règle absolue pour autant que vous soyez tous les deux d'accord.

- Habillez-vous de façon sensuelle à la maison. Cela répondra au besoin visuel de votre mari.
- Dormez nus. Parlez-vous de ce qui vous aide et que vous aimez.
- Réagissez positivement lorsque votre conjoint(e) vous regarde nu(e). N'oubliez pas que les hommes sont visuels et qu'il leur est important de voir le corps de leur femme.
- Provoquez des situations romantiques. Ne négligez jamais d'être romantique l'un envers l'autre. Vous verrez que cela ne fait qu'attiser le désir d'intimité sexuelle. Cela est très important pour la femme.
- Maris, gardez à l'esprit que ce qui peut exciter votre femme n'est pas forcément ce qui vous excite. Par exemple, des actes de service, laver la vaisselle, faire le ménage, prendre soin des enfants. Tout cela peut provoquer le désir chez l'épouse. Ces actes de service sécurisent la femme, ce qui lui donne davantage de désir d'intimité sexuelle avec son mari.
- Exprimez clairement ce que vous aimez ou n'aimez pas dans le domaine sexuel : n'essayez pas de deviner. Soyez précis l'un avec l'autre.

QUESTIONS

- Pas de devoir aujourd'hui, si ce n'est de lire les Écritures et d'avoir du plaisir ensemble ! Mais ne nous reprochez pas d'avoir déclenché un « baby-boom » après cette série !

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

1 Corinthiens 7:5

« Ne vous privez pas l'un de l'autre, si ce n'est momentanément d'un commun accord, afin d'avoir du temps pour la prière ; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence. »

1 Corinthiens 7:1-4

« Passons à ce que vous m'avez écrit. Il est bon pour l'homme de ne pas toucher de femme. Toutefois, à cause des occasions d'inconduite, que chacun ait sa femme, et que chaque femme ait son mari. Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et de même la femme à son mari. La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari ; et, pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme. »

Ressources Supplémentaires

L'intimité n'est pas une fin en soi mais plutôt un cheminement qui dure tout au long du mariage.

CONSTRUIRE UN MARIAGE ÉPANOUI : ...ET AUTRES REMARQUES

LEÇON n°36 : Les situations maritales

LEÇON n°37 : Les projets de Dieu pour ma vie

LEÇON n°38 : L'appel de Dieu pour mon couple

LEÇON n°39 : Le plan d'action

LEÇON n°40 : Et maintenant... la suite...

Les situations maritales

Hébreux 13:4

« Que le mariage soit honoré de tous, et le lit conjugal exempt de souillure. »

Nous avons parcouru tout un périple ensemble jusque-là ! Alors que nous approchons de la fin de cette série, nous aimerions partager encore quelques éléments avec vous qui pourront aider votre couple. Peut-être certains d'entre vous souffrez actuellement dans votre relation. Quelle que soit la situation, nous tenons à ce que vous sachiez que Dieu est avec vous et qu'il est capable de restaurer votre mariage! Dieu a un plan pour vous et veut bénir votre relation conjugale. Nous savons que la situation de chacun est unique et que nous vivons des circonstances différentes. Voici les plus courantes.

- **Ceux qui sont célibataires :** Nous voulons que vous sachiez qu'être célibataire n'est pas un « entre deux ». Votre vie n'est pas sur « pause » jusqu'à ce que vous trouviez la bonne personne. Vivez votre vie pour Christ car il est actuellement votre tout et vous avez du temps à passer avec lui. Profitez-en !
 - **Et si vous êtes veuf ou veuve ?** Vous avez deux options.
 - La première est de rester seul(e).
 - 1 Corinthiens 7:8-9: « À ceux qui ne sont pas mariés et aux veuves, je dis qu'il leur est bon de rester comme moi. Mais s'ils manquent de continence, qu'ils se marient ; car il vaut mieux se marier que de brûler. »
 - Si vous êtes veuf ou veuve, vous avez besoin de temps pour vivre votre deuil, guérir et permettre à votre corps (vos hormones) de s'adapter au départ de votre conjoint. Cela prendra du temps. Vous pourrez être de nouveau heureux. Dieu peut ramener la paix et la joie dans votre vie.
 - La seconde est de vous remarier : Nombreux sont ceux qui choisissent de se remarier. Chacun est libre de choisir. Il faut juste être conscient des défis qui accompagnent un tel choix. Nous pensons à la relation entre les enfants et votre nouveau conjoint, entre votre nouveau conjoint et votre ancienne belle-famille, et entre votre nouveau conjoint et le souvenir de votre premier conjoint. Si vous choisissez de vous remarier, remariez-vous en Christ.
 - 1 Corinthiens 7:39 : « Une femme est liée aussi longtemps que son mari est vivant ; mais si le mari est décédé, elle est libre de se marier à qui elle veut ; seulement, que ce soit dans le Seigneur. »

- **Pour ceux qui sont mariés avec un non croyant :** Tout ce que nous avons partagé tout au long de ces sessions d'enseignement s'applique aussi à vous. Cela ne pourra que vous aider à l'amener à Christ.
 - 1 Corinthiens 7:12-14 & 16 : « Si un frère a une femme non-croyante, et qu'elle consente à habiter avec lui, qu'il ne la répudie pas ; et si une femme a un mari non-croyant, et qu'il consente à habiter avec elle, qu'elle ne répudie pas son mari. »
 - Si, toutefois, vous vivez une situation dangereuse – violence ou infidélité sans fin – il vous faut mettre un terme à cette relation. Il vous faut créer des limites saines.
 - 1 Corinthiens 7:15 : « Si le non-croyant se sépare, qu'il se sépare ; le frère ou la sœur n'est pas lié en pareil cas. »
- **Pour ceux qui sont remariés :** Tout ce que vous avons vu ici s'applique aussi à vous. Apprenez des erreurs commises avec votre ancien conjoint et grandissez. Soignez vos blessures du passé. Pardonnez et investissez dans votre nouvelle relation. Souvenez-vous que Dieu vous a lui-même pardonné! Vous serez confronté à des défis dans votre relation avec vos enfants. Ils devront apprendre et vous devrez les aider à respecter le fait que votre nouveau conjoint passe avant eux. Nous savons que cela est ardu et difficile, et que cela prend du temps. Mais cela est nécessaire pour que votre famille parvienne à un certain équilibre. Dieu peut bénir cette relation !

QUESTIONS

- Quels sont les défis propres à notre propre situation ?

- Quels soins particuliers ou quelles mesures devons-nous prendre ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Hébreux 13:4 (BS)

« Que chacun respecte le mariage et que les époux restent fidèles l'un à l'autre. »

Ressources Supplémentaires

1 Corinthiens 6:18

« Fuyez l'inconduite. Quelque autre péché qu'un homme commette, ce péché est extérieur au corps ; mais celui qui se livre à l'inconduite pêche contre son propre corps. »

Hébreux 13:4

« Que le mariage soit honoré de tous, et le lit conjugal exempt de souillure. Car Dieu jugera les débauchés et les adultères. »

Hébreux 12:16a

« Veillez à ce que personne ne soit débauché. »

Les projets de Dieu pour ma vie

Jérémie 29:11-13

« Je connais, moi, les desseins que je forme à votre sujet, -- oracle de l'Éternel, desseins de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir fait d'espérance. Alors, vous m'invoquerez et vous pourrez partir ; vous intercéderez auprès de moi, et je vous exaucerai. Vous me chercherez et vous me trouverez, car vous me chercherez de tout votre cœur. »

Nous savons que vous venez d'arrière-plans et de situations différents, et que certains d'entre vous souffrez peut-être dans votre relation présente. C'est pourquoi nous voudrions aujourd'hui vous donner de l'espoir. Il y a toujours de l'espoir en Christ. Il se peut que vous connaissiez déjà bien ce passage de la Bible mais nous vous invitons à le revisiter en vous concentrant sur ce que le Seigneur vous dit. Prenez ce texte comme s'adressant personnellement à vous et comme une prière qui concerne votre propre vie. Écoutez la voix de Dieu alors qu'il s'adresse à vous. Laissez ces mots pénétrer votre cœur et vous toucher.

- Jérémie 29:11-14
 - « Je connais, moi, les desseins que je forme à votre sujet, -- oracle de l'Éternel, desseins de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir fait d'espérance. Alors, vous m'invoquerez et vous pourrez partir ; vous intercéderez auprès de moi, et je vous exaucerai. Vous me chercherez et vous me trouverez, car vous me chercherez de tout votre cœur. Je me laisserai trouver par vous, -- oracle de l'Éternel, et je ferai revenir vos captifs ; je vous rassemblerai de toutes les nations et de tous les lieux où je vous ai bannis, -- oracle de l'Éternel, et je vous ferai revenir dans ce lieu d'où je vous ai déportés. »
- Romains 8:28
 - « Nous savons, du reste, que toutes choses coopèrent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein. »
- Si, par le passé, vous avez rencontré des difficultés et des obstacles sur la route, Dieu peut utiliser ces situations pour votre bien. Il restaure l'espoir chez ceux qui sont encore « en captivité ». Dieu peut vous apporter la guérison ainsi qu'à ceux qui vous entourent. Il peut racheter le passé.
- Si vous avez souffert dans votre relation et que vous êtes en convalescence, persévérez et un jour, Dieu se servira de ce parcours douloureux pour vous permettre d'aider d'autres couples qui traversent des situations semblables.

- Nous avons tous nos moments difficiles. Ce qui importe, c'est ce que nous en faisons. Vous pouvez être attristé à la pensée du temps perdu, mais il n'est jamais trop tard. Faites que chaque jour compte ; faites de votre chemin de souffrance votre trésor! Le désir de Dieu est de vous donner une relation nouvelle qui porte du fruit et qui l'honore. Osez croire que Dieu a la puissance de vous renouveler ainsi que votre relation. Faites que chaque jour sans exception puisse compter !
- Exemple d'un couple marié depuis 36 ans.

QUESTIONS

- Prenez un moment dans le silence devant Dieu après avoir lu ceci et partagé ce que vous disent ces versets. Laissez-le vous surprendre !

- Connaissez-vous les projets de Dieu pour votre vie ? Lui avez-vous demandé de vous les montrer ?

- Selon vous, à quoi ressemblent les pâturages qu'il vous a promis ?

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Jean 10:9

« Moi, je suis la porte ; si quelqu'un entre par moi, il sera sauvé ; il entrera et sortira et trouvera des pâturages. »

Ressources Supplémentaires

Jean 14:6

« Moi, je suis le chemin, la vérité et la vie. Nul ne vient au Père que par moi. »

Romains 11:29

« Car les dons gratuits et l'appel de Dieu sont irrévocables. »

Nombres 23:19

« Dieu n'est pas un homme pour mentir, ni fils d'Adam pour avoir du regret. Ce qu'il a dit, ne le fera-t-il pas ? Ce qu'il a déclaré, ne le maintiendra-t-il pas ? »

L'appel de Dieu pour mon couple

Éphésiens 2:10

« Car nous sommes son ouvrage, nous avons été créés en Christ-Jésus pour des œuvres bonnes que Dieu a préparées d'avance, afin que nous les pratiquions. »

Nous avons pris un peu de temps dans la dernière session pour parler de la direction que Dieu veut donner à votre vie. Nous avons dû parler de votre passé pour voir où vous en êtes aujourd'hui, mais aussi de votre situation présente pour que vous puissiez commencer à voir les changements à mettre en œuvre. À présent, nous voulons que vous tourniez vos regards vers l'avenir. Les plans de Dieu pour vous sont bons. Il a vraiment un plan pour vous! Approchez-vous de lui et demandez-lui personnellement quels sont ses plans pour chacun de vous.

- Quelle est votre passion? Qu'est-ce qui vous fait rêver ? Créez votre propre énoncé de mission. Prenez du temps dans le silence devant Dieu et approchez-vous de lui afin qu'il puisse vous montrer sa direction pour votre vie. Exemple : la femme missionnaire en Asie.
- Demandez à Dieu de vous montrer ces choses. Laissez le Saint-Esprit sonder votre cœur.
- **Jean 16:13** : « Quand il sera venu, lui, l'Esprit de vérité, il vous conduira dans toute la vérité ; car ses paroles ne viendront pas de lui-même, mais il parlera de tout ce qu'il aura entendu et vous annoncera les choses à venir. »
- N'ayez pas peur de rêver en GRAND. Il veut se glorifier à travers vous et votre relation de couple. Il est essentiel que vous sachiez quel est votre énoncé de mission. Prenez le temps de l'écrire.
- Une fois défini, votre énoncé de mission sera votre boussole ou un phare pour vous guider à travers les tempêtes.
- Fusionnez vos deux énoncés de mission pour n'en faire plus qu'un! Découvrez davantage de raisons pour lesquelles Dieu vous a unis.
- Vos énoncés de mission sont un excellent filtre pour apprendre à discerner vos besoins et votre appel. Vos appels distincts demeureront, mais fusionner ainsi vos énoncés de mission vous aidera tous les deux à réaliser ce à quoi Dieu vous appelle.

QUESTIONS

- Rédigez votre propre énoncé de mission.

- Prenez du temps ensemble pour parler de vos rêves.

- Écrivez votre énoncé de mission en tant que couple, et encadrez-le! Servez-vous-en comme du Champagne de vos priorités !

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

Éphésiens 2:10

« Car nous sommes son ouvrage, nous avons été créés en Christ-Jésus pour des œuvres bonnes que Dieu a préparées d'avance, afin que nous les pratiquions. »

Ressources Supplémentaires

Jean 14:26

« Mais le Consolateur, le Saint-Esprit que le Père enverra en mon nom, c'est lui qui vous enseignera toutes choses et vous rappellera tout ce que moi je vous ai dit. »

Ésaïe 11:2

« L'Esprit de l'Éternel reposera sur lui : Esprit de sagesse et d'intelligence, Esprit de conseil et de vaillance, Esprit de connaissance et de crainte de l'Éternel. »

Éphésiens 1:4

« En Lui, Dieu nous a élus avant la fondation du monde, pour que nous soyons saints et sans défaut devant lui. Dans son amour... »

Le Plan d'Action

I Timothée 4:15

« Applique-toi et sois tout entier à cette tâche, afin que tes progrès soient évidents pour tous. »

Nous avons parcouru de nombreuses sessions et couvert bien des sujets. Nous comprenons bien que certains d'entre vous puissiez avoir du mal à savoir par où commencer. C'est pourquoi nous aimerions que vous dressiez un **plan d'action**. Cela vous aidera à rester concentrés et à donner forme au changement voulu dans votre relation. Nous voulons que vous élaboriez ce plan d'action afin que vous puissiez franchir une étape à la fois.

- Votre relation est votre priorité numéro un. Quand votre relation est saine, elle bénit tout votre entourage. Mais rien ne se passe si nous ne passons pas à l'action pour le concrétiser. Il vous faudra investir du temps, de l'énergie et des efforts dans votre relation.
- **Priorisez vos objectifs** : déterminez un échéancier, un programme et des moments réguliers pour assurer le « contrôle de la qualité ». Faites le point sur votre relation, et respectez les règles que vous avez vous-mêmes établies. Une fois que tout cela est fait, nous ne voulons pas que vous retourniez au point où vous étiez avant. Nous aimerions que vous puissiez jouir des fruits du changement qui vient de Dieu, de votre travail ardu et de vos cœurs bien disposés. Vous pourriez prendre deux ou trois jours ensemble dans un endroit tranquille pour élaborer ensemble votre plan d'action.
- Cela pourrait ressembler à ceci à titre d'exemple
 - **Que vais-je faire quant à ma relation avec Dieu ?**
 - Réviser mon programme et noter sur mon calendrier les temps que je passerai avec mon Seigneur.
 - Passer au moins 30 minutes dans l'adoration et la prière trois fois par semaine.
 - Commencer à prier ensemble une fois par jour avant d'aller au travail.
 - Commencer à lire un livre qui m'aidera à grandir spirituellement et en discuter ensemble, un chapitre une semaine sur deux.
 - Finir d'écrire mes lettres de pardon d'ici la fin du mois.
 - **Que vais-je faire quant à ma relation avec mon conjoint ?**
 - Planifier une soirée en amoureux sur nos agendas respectifs une fois par semaine. Décider qui prévoit et alterner.
 - Mettre de côté une matinée par semaine pour discuter des sujets qui nous chiffonnent.

- Me mettre à répondre aux BESOINS de mon conjoint dès que nous avons fini de dresser nos listes. Évaluer notre liste de besoins à la fin de chaque mois pendant un an. Noter une date sur mon calendrier à la fin de cette année pour faire le point.
- Travailler à notre danse d'amour.
- Tenir un journal personnel de nos succès et du suivi de nos rencontres avec des couples qui seront nos partenaires de redevabilité.
- Inscrire dans nos agendas une sortie trimestrielle en couple. Décider qui organise chacune de ces sorties.
- Commencer à lire un livre bien choisi sur les relations. Choisir le livre chacun à son tour.
- Commencer à mettre en place immédiatement un « sous-système exécutif » afin de trouver un bon équilibre dans notre interaction avec nos enfants.
- Prévoir une rencontre avec nos enfants pour mettre en œuvre les nouvelles règles de la maison tel que discuté au niveau exécutif. Ils voudront contribuer au changement.
- Acheter un symbole de l'alliance que nous avons contractée.
- Rédiger un budget familial et le mettre en place dans les deux semaines à venir.
- Finir de rédiger nos règles d'engagement et les mettre en œuvre d'ici la fin du moins. Se préparer avant qu'une crise ne survienne.
- Commencer à lire le livre *Oser s'affirmer – l'art de fixer des limites à autrui* et mettre en place des limites saines. Évaluer où nous en sommes tous les mois.
- Évaluer ce plan au bout des six premiers mois et décider de ce qui a bien été et des points qui demandent davantage d'attention.
- Écrire et afficher la liste de priorités selon Dieu et celle de vos besoins à un endroit que vous voyez tous les jours. Si vous êtes fidèle à la liste des priorités selon Dieu, votre relation changera énormément et prospèrera.
- Réviser les choses que j'ai apprises lors de ces 40 sessions et discuter avec mon conjoint des autres choses que nous voulons mettre en pratique.

- Vous devriez commencer à voir des gens venir vous voir et vous demander ce qui vous est arrivé à tous les deux. Vous pourrez en rendre gloire à Dieu. C'est précisément là votre but : devenir plus saint. D'autres s'en rendront compte parce que vous serez plus heureux.

VERSETS BIBLIQUES À RETENIR

1 Timothée 4:15

« Applique-toi et sois tout entier à cette tâche, afin que tes progrès soient évidents pour tous. »

Ressources Supplémentaires

1 Timothée 4:16

« Veille sur toi-même et sur ton enseignement, avec persévérance. Car en agissant ainsi, tu te sauveras toi-même et tu sauveras ceux qui t'écoutent. »

Actes 20:28a

« Prenez donc garde à vous-mêmes et à tout le troupeau au sein duquel le Saint-Esprit vous a établis évêques. »

Exode 20:13a (BS)

« Vous veillerez à observer tout ce que je vous ai prescrit. »

Et maintenant... la suite...

Jean 15:5-7

« Moi, je suis le cep ; vous, les sarments. Celui qui demeure en moi, comme moi en lui, porte beaucoup de fruit, car sans moi, vous ne pouvez rien faire... Si vous demeurez en moi et que mes paroles demeurent en vous, demandez tout ce que vous voudrez, et cela vous sera accordé. »

Quel périple! Quelle aventure ! 40 sessions – et dites-vous bien que ce n'est qu'un début. Nous sommes très heureux d'avoir fait tout ce chemin avec vous et nous espérons que vous l'êtes aussi. Nous espérons aussi que vous êtes en meilleure posture maintenant que lorsque nous avons commencé. Nous voulons que vous jouissiez de tous les bienfaits que Dieu a investis dans votre vie. Ce cheminement n'est pas terminé. Vous pourrez ainsi continuer de grandir.

- Jean 15:5-7
 - « Moi, je suis le cep ; vous, les sarments. Celui qui demeure en moi, comme moi en lui, porte beaucoup de fruit, car sans moi, vous ne pouvez rien faire. Si quelqu'un ne demeure pas en moi, il est jeté dehors comme le sarment, et il sèche ; puis l'on ramasse les sarments, on les jette au feu et ils brûlent. Si vous demeurez en moi et que mes paroles demeurent en vous, demandez tout ce que vous voudrez, et cela vous sera accordé. »
- Gardez le contact avec Jésus et il vous aidera à porter du fruit de façon étonnante. Continuez d'apprendre comment être avec Jésus individuellement et en tant que couple. Apprenez à vivre en Lui !
- Il vous en apprendra toujours davantage sur votre relation avec votre conjoint.
- Pensez à cette série de vidéos comme à un échafaudage autour de votre maison. Vous avez utilisé cet outil pour reconstruire votre relation de couple. C'est un cheminement et vous allez continuer de grandir ensemble. Vous pouvez désormais retirer l'échafaudage et marcher en vous tenant la main vers ce que Dieu a en réserve pour vous !
- Continuez de lire, de partager et d'apprendre. Prenez du plaisir à partager ce que vous avez reçu.
- Si vous avez été béni par ce que vous avez appris pendant ces 40 sessions, trouvez d'autres couples qui sont dans le besoin et commencez à partager avec eux la bénédiction que vous avez reçue de Dieu.

- Notre désir est de voir les assauts de l'ennemi contre les couples et les familles réduits à néant. Nous croyons qu'il est possible de triompher de l'ennemi. La Parole de Dieu est puissante. L'ennemi a attaqué l'église au niveau de la famille. Ripostons au même niveau. Rendons à Dieu la place qui lui revient dans la relation entre mari, femme et enfants.
- Vous pouvez contribuer à ce changement ! Réjouissez-vous !

Merci d'avoir pris le temps de cheminer ainsi avec nous !

*« Que l'Éternel te bénisse et te garde !
Que l'Éternel fasse briller sa face sur toi et t'accorde sa grâce !
Que l'Éternel lève sa face vers toi et te donne la paix ! »
Nombres 6:24-26*