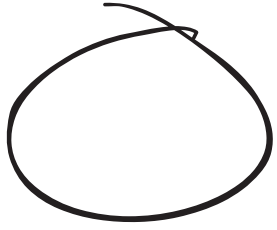




Cinq clés pour améliorer votre **Mariage**

Le mariage peut être une grande bénédiction de Dieu quand nous comprenons et suivons Ses instructions. Voici cinq clés bibliques pour vivre plus heureux en ménage.



n débute souvent sa vie conjugale, nourrissant de grands espoirs et s'attendant au bonheur parfait, et l'on est souvent quelque peu naïf. Existe-t-il un mode d'emploi pour bien réussir cette relation clé ? Y a-t-il des principes utiles permettant d'améliorer votre mariage et de vous rendre plus heureux ?

La Bible explique non seulement l'origine du mariage, mais aussi les clés garantissant sa réussite. En voici cinq :

1. Donnez à Dieu la place centrale dans votre union.

Le mariage unit un homme et une femme, mais les unions les plus réussies sont celles dans lesquelles Dieu est le partenaire clé du couple. Dieu est le Créateur du mariage, Celui qui a établi ses rôles et ses responsabilités, avec ses joies et ses défis. Il nous dit qu'Il l'a créé pour refléter l'union spirituelle entre Jésus-Christ et Son épouse – l'Eglise (Ephésiens 5:32).

Étudier et appliquer les instructions divines au sujet du mariage est la clé la plus importante pour solidifier votre union. Les autres clés mentionnées dans ces pages se trouvent toutes dans Son manuel d'instruction – la Bible.

Il importe d'étudier les instructions de l'apôtre Paul dans Ephésiens 5:22-33, séparément et conjointement. L'amour et le respect sont autant d'ingrédients essentiels pour avoir un mariage heureux et positif.

Prenez la détermination de former une

équipe au service de Dieu et d'autrui. Visez des objectifs conjugaux et familiaux et combinez-les. Cherchez à intégrer les fruits de l'Esprit de Dieu dans votre mariage : « l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bienveillance, la foi, la douceur, la maîtrise de soi » (Galates 5:22-23). Il n'y a pas de meilleure façon de ressembler davantage à Dieu et de connaître le genre de mariage heureux qu'Il nous souhaite avoir.

Remarque importante :
Comme l'a expliqué l'apôtre Paul, l'amour et le respect sont essentiels pour avoir un mariage heureux et positif.

2. Cherchez à vous comprendre.

Dieu a prévu que le mari et son épouse, issus de milieux différents, s'unissent pour former une nouvelle famille, liés par leur affection et par une douce intimité. Mais dans ce processus, les deux époux doivent apprendre à apprécier leurs différences respectives et apprendre comment vivre et s'aimer de manière harmonieuse.

Dieu a créé les hommes et les femmes différents, de manière à ce qu'ils puissent se compléter ; et il est dans Ses intentions que nous comprenions ces différences. Le vieux dicton a raison : Vive la différence ! L'apôtre Pierre donne ce conseil aux maris, « Maris, montrez à votre tour de la sagesse dans vos rapports avec votre femme, comme avec un sexe plus faible ; honorez-la, comme devant aussi hériter avec vous de la grâce de la vie. Qu'il en soit ainsi, afin que rien ne vienne faire obstacle à vos prières » (1 Pierre 3:7).

Les hommes disent souvent qu'ils ne comprennent pas les femmes. Mais Dieu ordonne au mari chrétien de faire l'effort de comprendre sa femme et de reconnaître sa potentialité spirituelle. Reconnaître ses besoins, ses désirs et ses objectifs, dans la vie, est une clé pour devenir un mari sérieux et attentionné – le genre de mari que Christ est pour Son Église.

Il va sans dire que les femmes, elles aussi, doivent s'efforcer de comprendre leurs maris. Dieu souligne que ces derniers doivent

inspirer le respect et l'estime de leur bien-aimée.

Bien se comprendre peut inclure le fait de connaître les divers types de personnalités, les « langages de l'amour » et découvrir comment son partenaire veut servir et être servi. Croître avec cette compréhension est un processus continu passionnant. Cela exige une volonté de travailler ensemble et d'éviter mutuellement de se critiquer.

Cette compréhension peut également inclure la recherche d'une solution viable lorsqu'on n'est pas d'accord sur un sujet important.

Remarque importante : Dieu a prévu que le mari et sa femme forment un lien étroit, étant affectueux et créant entre eux une profonde intimité – tout en appréciant leurs différences réciproques.

Chaque personne, par exemple, apporte sa propre expérience dans la gestion de l'argent. Si l'un est plus économe que l'autre, tous deux doivent s'efforcer d'élaborer et de respecter un budget mutuellement acceptable.

3. Aidez-vous mutuellement à croître.

Les chrétiens sont appelés à mûrir dans tous les aspects de la vie, y compris celui du mariage. La relation maritale présente de nombreuses occasions de croître en développant un caractère chrétien. Dans un mariage réussi, le mari et la femme cherchent à s'encourager mutuellement pour atteindre des objectifs de croissance personnelle.

Les conjoints étant naturellement proches l'un de l'autre, dans leur vie conjugale, ils ont pour ainsi dire une place de premier rang pour voir les luttes qu'ils ont respectivement. Trop souvent, on voit ce que l'autre doit changer plus clairement que ses propres défauts. S'aider mutuellement à croître ne signifie pas harceler ou forcer son conjoint à changer. En réalité, on ne peut que se changer soi-même.

Remarque importante :
Il est extrêmement utile – quand on s'engage à changer – d'avoir un soutien ; un ami compréhensif. Le mari et la femme doivent donc s'épauler et s'encourager l'un l'autre.

Cela dit, il est extrêmement utile d'avoir un soutien ; un ami compréhensif quand on s'engage dans la voie de l'amélioration. Comme dans toute relation, il importe de fournir beaucoup plus d'encouragements que de corrections.



4. Choisissez l'amour.

En occident, on part généralement du principe que l'amour est un sentiment qui naît soudain, et disparaît tout aussi mystérieusement – qu'on ne peut le contrôler. L'engouement est, certes, un sentiment, mais l'amour conjugal, lui, est bien plus profond ; c'est un choix, un engagement conscient.

Remarque importante :
L'amour conjugal est non seulement un sentiment sujet à certaines fluctuations ; c'est aussi un choix ; un engagement que l'on prend.

Lorsque les lunettes roses de l'attraction romantique tombent, c'est l'amour véritable qui maintient le couple uni. Les racines profondes de l'amour véritable croissent même dans l'adversité, quand bien même l'attraction physique et sentimentale s'estompe.

Quand on a des enfants, les liens amoureux sont souvent mis à l'épreuve, mais on peut choisir de maintenir leur flamme et même l'attiser, malgré les sacrifices du parentage. Les enfants prospèrent lorsque leurs parents les aiment et s'aiment sincèrement.

Les Grecs se servaient de plusieurs mots pour décrire l'amour. Lequel compte le plus dans la vie conjugale ? L'*Eros* – l'attraction sexuelle ? Le *Philia* – l'amour fraternel ? L'*Agapè* – l'amour altruiste et l'amour divin ?

Duquel le couple a-t-il besoin ? Des trois ! Tous trois contribuent à la croissance affective et sentimentale du couple. Tous trois permettent aux conjoints de développer un amour profond, sincère, pur et engagé.

5. Ne vous couchez pas en colère.

Ceux qui nous sont les plus proches sont les plus aptes à nous blesser et à être blessés par nous. Lorsque nous aimons profondément, nous sommes plus sensibles à l'humeur et au mécontentement (réel ou apparent) de notre conjoint. Il importe d'être sensible aux émotions éprouvées de part et d'autre, mais cette sensibilité peut également provoquer des rancunes, qui peuvent produire un sentiment de culpabilité. Les rancunes et la culpabilité peuvent se transformer en colère contre nous-mêmes et contre l'être qui nous a blessés.

En outre, dans la relation du mariage, on se découvre. On ne peut pas cacher ses défauts et les différences d'éducation et d'origines ; ces différences peuvent engendrer des habitudes et des attitudes qui irritent nos conjoints. L'irritation peut s'accumuler au fil du temps, céder la place à de la colère et même à du dégoût. Quelle que soit son origine, toute colère non apaisée peut détruire un mariage.

L'apôtre Paul nous a laissé de fort bons conseils sur les relations humaines qui sont particulièrement pertinents dans le mariage. « Si vous vous mettez en colère, ne péchez point ; que le soleil ne se couche pas sur

vosre colère, et ne donnez pas accès au diable » (Ephésiens 4:26-27).

Chercher à résoudre vos différends quotidiennement et ne les laissez pas s'amplifier. Des déceptions, des blessures et des malentendus sont plus faciles à traiter dès qu'ils ont lieu, avant qu'ils ne s'enveniment. S'engager à effacer l'ardoise chaque jour empêche la colère de se transformer en amertume. Paul poursuit : « Que toute amertume, toute animosité, toute colère, toute clameur, toute calomnie, et toute espèce de méchanceté, disparaissent du milieu de vous » (Ephésiens 4:31).

Remarque importante : S'engager à remédier à ses problèmes et à apaiser sa colère chaque jour peut désamorcer les menaces guettant la vie conjugale. Se coucher en paix l'un avec l'autre est une bénédiction !

Nous devons prier pour recevoir l'aide de Dieu afin de surmonter les tendances destructrices de la colère, des critiques et des « douches froides ». (Lire à cet effet notre article [Les problèmes conjugaux](#) pour voir comment éviter les dangers de la critique, du mépris, d'une attitude défensive et de l'entêtement).

La Bible nous dit : « Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu vous a pardonné en Christ » (Ephésiens 4:32, voir aussi 1 Pierre 3:8-9). Se souvenir de ce que Dieu a fait pour nous et chercher à Lui ressembler sont deux éléments essentiels à toute croissance chrétienne, et sont essentiels pour avoir un mariage heureux.

Voici quelques conseils supplémentaires de nature à vous aider à éviter de vous coucher de mauvaise humeur :

Évitez d'exagérer. Souvent, lorsqu'on se remémore ses disputes passées, on constate qu'on ne se souvient même plus de leur origine, et l'on est souvent gêné d'avoir fait une grosse affaire d'une peccadille. Il est bon de se demander : « Est-ce que cela en vaut la peine ? » Accepter les différences et ne pas s'en formaliser est essentiel dans toute bonne relation.

Remplacez l'entêtement par la patience. La patience est un fruit de l'Esprit de Dieu ; un aspect de la nature divine que nous pouvons demander à notre Père céleste.

Désamorcez la situation. Lorsqu'un argument devient houleux, il est bon de compter jusqu'à 10 dans sa tête, d'appeler un temps mort ou, le cas échéant, de désamorcer la situation avec une pointe d'humour. Il importe d'avoir le sens de l'humour. Ce dernier, certes, varie d'une personne à l'autre et il est bien évident qu'il ne faut jamais en faire usage pour dénigrer son conjoint.

Évitez de prendre chaque problème pour un clou. Quand tout ce qu'on a dans sa boîte à outils, pour résoudre ses problèmes, c'est un marteau, on peut en déduire que chaque problème est un clou. L'étude de la Bible au sujet d'un problème précis et la recherche de conseils sages peuvent nous aider à trouver d'autres outils plus utiles.

Soyez disposé à réclamer de l'aide. Quand sa voiture tombe en panne ou quand on tombe malade, on cherche généralement l'aide d'un expert. Le mariage est trop important pour confier ses problèmes les plus difficiles à des amateurs. Trouvez un pasteur digne de confiance ou un conseiller qui se sert de la sagesse biblique et qui a de l'expérience pratique.

Résumons :

- Demandez à Dieu qu'Il soit au cœur de votre mariage et qu'Il vous aide à croître dans les qualités essentielles d'amour et de respect.
- Cherchez d'abord à comprendre et à apprécier vos différences respectives.
- Encouragez et épauliez votre conjoint.
- Choisissez d'aimer votre partenaire tous les jours. Dites-lui « je t'aime » et exprimez-lui souvent votre amour.
- Ne vous couchez pas de mauvaise humeur – cherchez à résoudre vos problèmes chaque jour.

Ressources :

Pour en savoir plus à propos du mariage, consultez les articles suivants :

[Comment avoir un mariage heureux](#)

Que vous ayez l'intention de vous marier, ou que vous formiez déjà un couple, sans doute vous interrogez-vous sur les moyens d'affronter les défis conjugaux et d'avoir un mariage heureux.

[On vit ensemble avant de se marier](#)

De plus en plus de couples vivent ensemble avant de se marier. Mais les statistiques révèlent que « l'effet de la cohabitation » n'est pas ce qu'ils avaient prévu. Que déclare notre Créateur ?

[Les problèmes conjugaux](#)

Il existe quatre problèmes conjugaux si graves qu'un conseiller matrimonial les a comparés aux « Quatre cavaliers de l'Apocalypse. »

[Le don divin du sexe](#)

Le mot sexe est horriblement maltraité et mal compris. Les médias ont créé un sens artificiel dans beaucoup d'esprits. Le sexe est un merveilleux cadeau de Dieu, mais peut aussi être un casse-tête.

[Qu'enseigne la Bible au sujet du divorce et du remariage ?](#)

Dieu a créé le mariage et a conçu les lois spirituelles qui le régissent, et régissent le divorce et le remariage. Que dit la Bible à propos de ce sujet important ?

À propos de

VieEspoiretVérité

VieEspoirEtVerite.org existe pour combler un vide important : un manque de compréhension à propos du but de la vie, un manque d'espoir réaliste pour un avenir meilleur, et un manque de vérité !

Ni la religion ni la science n'ont satisfait ces besoins et l'on a, de nos jours, des opinions bien diverses dans ces domaines, quand on n'affiche pas pour eux un désintéressement total. Les paroles du prophète Ésaïe résonnent aujourd'hui d'actualité : « Car la vérité trébuche sur la place publique ». Pourquoi ? Les humains sont-ils enclins à rejeter Dieu et à refuser de Le connaître ?

Nous voulons aider ceux qui cherchent des réponses à ces questions, qui sont prêts à tout remettre en question pour être éclairés, et qui sont disposés à aller au-delà de ce qu'on enseigne communément sur Dieu, la Bible, le sens de la vie, et comment on peut réussir dans ses entreprises. Nous cherchons à vous aider à comprendre la bonne nouvelle de l'Évangile et à pratiquer l'exhortation de Jésus-Christ « Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ».

VieEspoirEtVerite.org est parrainé par l'Église de Dieu, Association Mondiale. Ce site est soutenu par les contributions généreuses des donateurs et des membres de l'Église, de par le monde, grâce à qui nous donnons gratuitement tout ce que nous offrons, conformément à la déclaration de Jésus-Christ « Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement ». Nous ne vous réclamerons jamais d'argent.

L'Église de Dieu, Association Mondiale, a des congrégations dans plus de 50 pays dans le monde. Notre siège central se trouve aux États-Unis, près de la ville de Dallas, dans le Texas. Si vous désirez en savoir plus sur l'Église dans les pays francophones, il vous suffit de visiter notre site Internet eddam.org.

Pour en savoir plus...

Envoyez-nous un courriel : info@vieespoiretverite.org

Devenez fan sur Facebook : [VieEspoirVerite](https://www.facebook.com/VieEspoirVerite)

Suivez-nous sur Twitter : [@VieEspoirVerite](https://twitter.com/VieEspoirVerite)

