



Ce qui permet à un mariage de durer



mvf

www.missionvieetfamille.com

Eglise Evangélique Baptiste - Villefranche

Novembre 2010 - © MVF



Pour commencer..





Le mariage dans la Bible : du minimum à la plénitude

Dans le mariage, il faut distinguer deux aspects :

- « L'être » du mariage, comme étant le *minimum* qui assure la validité du mariage. Le minimum sans lequel il n'y a pas de mariage. Le mariage selon le langage des hommes, selon le droit des sociétés humaines, mais aussi aux yeux de Dieu, et pour la discipline dans le cadre de son alliance
- Et puis il y a un *idéal* du mariage, un *vœu* de Dieu pour le mariage. Une *plénitude* qui ne concerne plus uniquement « l'être » du mariage, mais son « *bien être* ». Parce que c'est un *vœu* de Dieu, le mariage peut connaître la *plénitude et la complicité*



Le « minimum » ou « l'être » du mariage

- Une *alliance par libre consentement* d'un homme et d'une femme qui s'engagent à s'unir sexuellement et à mener une vie commune
- Une *alliance* qui est validée par l'autorité en charge de l'ordre social. Ce n'est pas quelque chose de privé : il y a une dimension sociale dans le mariage
 - « *Une seule chair* », formule venant des premiers textes et que Jésus Christ reprend dans Matthieu 19. L'union sexuelle est au cœur du mariage, même s'il ne faut pas confondre purement et simplement le mariage avec l'union sexuelle
 - « *L'homme quittera son père et sa mère* » : Il y a bien là une rupture sociale et création d'une entité socio-économique. Donc, la note de vie commune est essentielle au mariage



Point important

« L'être » du mariage assure la validité du mariage. Il n'y a donc pas de mariage sans ces ingrédients



Le « bien être » du mariage ou la plénitude du mariage

Dieu a de multiples vœux pour le mariage pour qu'il soit conforme à son intention originelle

- Il désire que ce mariage dure toute la vie et que seule la mort le dénoue
- Dieu souhaite que le lien ainsi créé entre l'homme et la femme mariés soit exclusif. Donc il est question de monogamie
- Dieu veut l'amour, la fidélité, la tendresse, l'attachement, la complicité, le dialogue et le don de soi à l'autre
- Dieu veut la réciprocité, mais aussi que notre mariage soit « efficace » et que nos relations soient fondées sur₆ une solidarité à toute épreuve



Point important

Le « bien-être » correspond à la plénitude et au bonheur voulus par Dieu pour notre mariage. On peut se contenter du « minimum », mais en faisant ainsi, on se prive de la plénitude qu'il veut nous offrir



Constructeurs ensemble du « mariage durable »





(Re)conquérir le cœur de l'autre : l'exemple du Seigneur

- Je vais la séduire...
- Je la conduirai au désert..
- Je parlerai à (sur) son cœur..
- Je lui donnerai une porte d'espoir..
 - Elle y répondra..
 - Tu m'appelleras « mon mari »..
- Je briserai l'arc, l'épée et la guerre..
- Je te fiancerai à moi pour toujours..
- Et ainsi tu connaîtras le Seigneur..



Avoir le désir d'être avec l'autre

- Il faut souvent refaire ce choix, malgré les responsabilités et les tâches au quotidien
- Avoir envie d'être avec l'autre, mais aussi désirer la présence de l'autre et désirer être bien avec lui
- S'investir à fond dans le bien être commun !
- *C'est toi que je préfère ! C'est mieux que de se tolérer ou de s'endurer*



Avoir le désir de l'autre

- **Se sentir bien avec l'autre, désirer sa présence, son corps**
- **Cultiver le plaisir, comme on cultive et soigne un jardin**
- **Le désir est intimement relié à l'amour. Sans désir, il n'y a pas – ou peu – d'amour**
- **Quand l'autre se déshabille et que ça ne suscite plus d'émoi (« Bof ! »), c'est un signal d'alarme..**



Avoir le désir de partager

- Sa vie, ses rêves, ses souhaits, sa vie de tous les jours, ses projets, ses peines, ses joies, ses silences, ses paroles..
- Il ne peut y avoir *d'amour* conjugal sans *désir*, comme il ne peut y avoir de *relation* sans *partage*
- Le partage fait grandir l'attachement mutuel. L'envie de partage détermine souvent la viabilité d'un couple
- Mes parents et ma famille passent-ils avant mon couple ? Mes priorités sont-elles plus importantes que notre vie de couple ? Partager avec les autres est-ce plus prioritaire ?



Avoir le désir de partager sa vie

- Deux *oui* pour un *nom* mais mon *oui* pour toi est aussi un *non* à tous les autres
- Le temps qu'il me reste à vivre, je veux le vivre avec toi..
- Vivre heureux avec des désirs insatisfaits..
- Par une vraie spiritualité de couple, en congédiant le petit dieu tyrannique qui sommeille au fond de notre cœur



En résumé

- Désirer être avec l'autre
 - Désirer l'autre
- Désirer partager avec l'autre
 - Désirer partager sa vie

C'est important de le savoir, de se le rappeler, d'entretenir *énergiquement* ces désirs et de prier *concrètement* pour que cela ne reste pas seulement virtuel..



Constructeurs ensemble du « mariage durable »



Eros

Le désir érotique correspond au « *Je te veux* », « *Tu es à moi* », « *Je suis à toi* », « *je te désire à la folie et sans retenue* ». Il invite à la *consommation* de l'autre. Il naît et meurt dans un processus irrépressible de manque et de satisfaction.

Cantique des cantiques 2 - 16, 5 - 1, 7 - 9



Le bonheur d'être désiré

- *Je suis à mon bien-aimé...*
- *Et son désir se porte sur moi..*
- *Viens mon bien aimé, sortons dans les champs*
 - *Passons les nuits dans les villages..*
 - *Au petit matin nous irons dans les vignes..*
- *Voir si la vigne bourgeonne, si la fleur s'ouvre..*
 - *Si les grenadiers fleurissent..*
 - *Là, je te donnerai mes caresses..*

Cantique des cantiques 7 – 11 à 13

Philéo

C'est l'amitié ou l'affection. Elle se fonde sur la présence d'autrui. Sa devise est : « *Je suis joyeux que tu existes* », « *je me sens bien en ta présence* ». Elle se déploie non dans la passion frénétique, mais dans la vie quotidienne et la ¹⁸ douce conversation.. Jean 11 – 5, Jean 21

Agapè

Agapè prend des initiatives, il agit, il n'est pas passif. Il se manifeste et se démontre. Il tend à s'exprimer en paroles et en gestes adéquats. Il ne peut rester caché.. Il apprécie, fait grand cas de l'autre et le tient en haute estime. C'est un amour de profond respect qui s'allie souvent à l'admiration. Il relie des personnes de conditions différentes. Il est joyeux et s'accompagne de contentement. Agapè permet d'aimer l'autre en dépit de ses défauts, de ses faiblesses ou de ses manques¹⁹ (1 Corinthiens 13)



Et nous ?

Conjuguer les 3 amours...



L'amour : « Tout fait » ou « à faire » ?

- Nous nous trompons quand nous pensons que l'amour est une disposition toute naturelle du cœur ou qu'il est un idéal impossible à atteindre ou seulement « pour demain »
 - L'amour ne nous est pas donné TOUT FAIT. Il nous est OFFERT. Et surtout, il est À FAIRE
- Il est à construire jour après jour, brique après brique, étape après étape. Il demande un apprentissage laborieux et persévérant et ne s'offre en cadeau qu'à ceux qui en font patiemment la conquête



1 Corinthiens 13, 3 à 7 : Une construction patiente

⁴ Celui qui aime est patient, il sait attendre; son cœur est largement ouvert aux autres.

Il est serviable, plein de bonté et de bienveillance; il cherche à être constructif et se plaît à faire du bien aux autres. L'amour vrai n'est pas possessif, il ne cherche pas à accaparer, il est libre de toute envie, il ne connaît pas la jalousie.

Lorsque l'on aime on ne cherche pas à se faire valoir, on n'agit pas de manière présomptueuse.

Celui qui se rengorge, s'étale et s'enfle d'orgueil n'est pas inspiré par l'amour.

Aimer, c'est aussi se conduire avec droiture et tact. L'amour prend des égards et évite de blesser ou de scandaliser, il n'est pas dédaigneux.

⁵ Celui qui aime ne saurait agir à la légère ou commettre des actes malhonnêtes.

Aimer, c'est ne pas penser d'abord à soi, chercher son propre intérêt, insister sur ses droits.

L'amour n'est pas irritable, il ne s'aigrit pas contre les autres. Il n'est pas susceptible.

Quand on aime, on ne médite pas le mal et on ne le soupçonne pas chez les autres. Si on subit des torts, on n'en garde pas rancune.

⁶ Découvrir une injustice, ou voir commettre le mal, ne fait pas plaisir à celui qui aime.

Il se place du côté de la vérité et se réjouit lorsqu'elle triomphe.

⁷ L'amour couvre tout : il souffre, endure et excuse. Il sait passer par dessus les fautes d'autrui. Aimer c'est faire confiance à l'autre et attendre le meilleur de lui, c'est espérer sans faiblir, sans jamais abandonner. C'est savoir tout porter, tout surmonter.

⁸ L'amour n'aura pas de fin.



Les idées clefs

- L'amour est *action* plutôt qu'un *état*
- *Artisan* de son bonheur et du bonheur de l'autre
- Chacun prend sa part d'une charge commune
- Chacun contribue à la réussite du projet commun
- L'amour est un projet commun auquel chacun participe



Montrer l'amour..

- « *L'amour est* », « *l'amour n'est pas* », « *l'amour fait* », « *l'amour ne fait pas* » : l'amour prend des initiatives, il agit, il n'est pas passif. Cet amour se manifeste et se démontre. *Il tend à s'exprimer en paroles et en gestes adéquats*. Il ne peut rester caché dans le cœur
- Il n'est pas aveugle (ou aveuglé). On connaît l'autre.
C'est un amour de *préférence*



Tourné vers l'autre...

- Je t'apprécie, je fais grand cas de toi, je t'estime, je te respecte, je t'admire..
- L'amour fait grandir, il nous donne des ailes, mais ne garantit pas le bonheur absolu. Il faut l'acquérir, le cultiver, le garder et ce n'est pas toujours facile



Constructeurs ensemble du « mariage durable »

A photograph of a wooden pier extending into the ocean at sunset. The sky is a deep blue with large, white, fluffy clouds. The water is calm and reflects the colors of the sky. At the end of the pier, there is a small gazebo with a dark roof. The overall mood is serene and peaceful.

Se parler



Parler

Parce que aimer l'autre, c'est
accepter de lui parler

*Quand je réprime ce que je dois
exprimer, je déprime...*



L'importance de la parole (1)

- Parole créatrice, parole faite chair, mais aussi paroles « eaux profondes » (Prov. 18-4), paroles bienfaisantes (Prov. 12-25), paroles avisées (Prov. 15-1), paroles utiles (Prov. 12-14), paroles éducatives (Prov. 8-8), le « Oui » du mariage, paroles de bénédiction ou de malédiction (Jacques 3-9 à 10)...
- Dieu nous a donné la parole pour exprimer nos sentiments, dire nos besoins, formuler des demandes, reconnaître nos émotions, parler pour nous même, être spécifique, indiquer nos buts, faire part de nos préférences, manifester nos intentions, mettre en mots nos maux...



L'importance de la parole (2)

Il y a aussi :

- Ce que l'on n'ose pas dire
 - Ce que l'on se cache
 - Ce que l'on dit sans se le dire
 - Ce que l'on ne peut pas dire
 - Ce qui n'a pas besoin d'être mis en mots
 - Ce qui n'a plus besoin d'être dit
-
- Soyons aussi conscients que les mots n'ont pas toujours leur sens original, selon qu'ils sont prononcés par un homme ou par une femme
 - Quoiqu'il en soit, seuls les couples qui se parlent peuvent connaître la plénitude..



Constructeurs ensemble du « mariage durable »



**Parole gracieuse,
parole pourrie**



Ephésiens 4, 25 à 32 et Ephésiens 5, 15 à 21

- « Parlez-vous »
- « Mettez-vous en colère » et en même temps, « ne péchez pas ».
- « Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole malsaine (littéralement : pourrie) »..
- ..Mais plutôt « une bonne parole, constructive et gracieuse »
- « N'attristez pas le Saint Esprit »
- *Traitez* l'amertume, l'animosité, la colère, les clameurs, la calomnie, la malfaisance afin de ne pas être *maltraités* par elles. Autrement dit, vidons les chambres sombres de notre cœur. Ne laissons rien dans les méandres cachés et plissés de notre cœur
- « Faites-vous grâce »



Ephésiens 4, 25 à 32 et Ephésiens 5, 15 à 21

- « Veillez à votre conduite, rachetez le temps, soyez intelligents, comprenez la volonté du Seigneur, ne vous enivrez pas ».. Autrement dit : ne soyez pas des *surfeurs*, qui restent à la surface des choses, mais plutôt des *plongeurs*, qui vont au fond des choses, qui ne font pas les choses à moitié ou superficiellement. Sentez-vous concernés par votre vie de relation et impliqués dans son devenir
- « Soyez remplis du Saint Esprit :
 - « Parlez-vous », « entretenez-vous »..
 - « Chantez et célébrez le Seigneur
 - « Rendez grâce, dites ‘ merci ’, soyez reconnaissants »
 - « Soumettez-vous les uns aux autres.. »



Ephésiens 5-19



« Soyez remplis par l'Esprit... »

« Parlez-vous... »

« Chantez et célébrez le Seigneur... »

« Rendez toujours grâce à Dieu... »

« Soumettez-vous... »

- Les verbes utilisés dans ces deux versets indiquent soit une cause, soit une conséquence

- Par sa plénitude, le Saint Esprit veut développer et enrichir ma vie de relation, m'apprendre à communiquer et à vivre un dialogue en profondeur avec mon conjoint



Quelques idées

Communiquer, c'est oser..



Oser, la clef d'une bonne relation

Mais oser faire quoi ?

- Oser demander
- Oser donner
- Oser recevoir
- Oser refuser



Oser, c'est prendre des risques !

- **Demander** : le risque de la réponse de l'autre, mais aussi de se dévoiler, de se « dire », de mettre des mots sur ses maux, de se montrer vulnérable, de montrer ses émotions, sa dépendance, son besoin de l'autre, le risque de dire ses peurs..
- **Donner** : le risque de décevoir l'autre, de ne pas tout à fait répondre à ses attentes et à ses rêves, mais c'est aussi prendre le risque d'être déçu soi-même, de ne pas avoir le retour que l'on espère, c'est prendre le risque d'assumer ses limites, ses dons, ses talents..



Oser, c'est surmonter ses craintes !

- **Recevoir** : la crainte d'être lié à l'autre et de lui être « redevable », la crainte du prêté pour un rendu, d'aller plus loin dans l'échange et le partage, la crainte de perdre sa liberté, la crainte de sortir de sa zone de confort et de découvrir de nouvelles possibilités..
 - **Refuser** : la crainte de s'affirmer et de se positionner clairement, de faire de la peine à l'autre en exprimant ses limites, la crainte de devenir libre, de dire non, de perdre l'autre, de ne plus être aimé..



Et quand on n'ose pas ?

- Pour se construire, la complicité a besoin d'être « entretenu » volontairement par les deux partenaires. Et pour entretenir sa complicité, il est indispensable de se parler. Et pour se parler, il faut oser demander, donner, recevoir, refuser !
- Constamment, nous demandons, nous donnons, nous recevons, nous refusons..
- Et nous avons le choix de le faire de manière :
 - Passive, manipulatrice et infantile
 - Active, directive et agressive
 - Mûre, adulte et élégante



La Parole de Dieu dit ..

« Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole malsaine, mais, s'il en est besoin, une bonne parole qui soit constructive et communique une grâce à ceux qui l'entendent »



Demander

« Les bonnes paroles »



<p>Communiquer à l'aide de non dits Se faire des reproches en silence Le « syndrome du crabe » La fausse soumission réciproque Obtenir sans rien demander Se rendre l'un l'autre responsable.. S'attendre pour s'entendre Duplicité dans ses intentions</p>	<p>Accusations réciproques On se hurle dessus Escalade Duel et joute verbale Agressivité verbale Agressivité physique On se parle, on ne s'écoute pas</p>	<p>« Je t'invite ! » « Je te propose » « Je te suggère » « Je rêve de..! » « J'aimerais que.. » « Je voudrais que... » « Pardonne-moi » « Tact affiné, sensibilité parfaite » Simplicité dans ses intentions Paroles constructives</p>
<p>« Je te supplie ! » « Je t'implore ! » « Tu me fais bien de la peine... » Espérer sans demander Demander en soufflant Demander silencieusement « Tu n'écoutes pas ce que je ne dis pas » Demander en regardant... Chantage affectif, culpabiliser Faire douter, insinuer le doute</p>	<p>« Je t'ordonne ! » « J'exige ! » « Je veux ! » « Tu as intérêt ! » « Tais-toi ! » « Parle ! » « Tu ne comprends jamais rien ! » « Toujours, jamais, encore ! » Demander sans finesse, ni tact « J'estime que.. » Revendiquer ses droits</p>	<p>« Que penses-tu de cette idée ? » « Veux-tu, peux-tu...? » « Que souhaites-tu ? » « Je t'écoute ! » « Tu es libre ! » « Je ne comprends pas » « Puis-je être surclassé ce soir ? » « Me pardonnes-tu ? » « Va et reprends-le ! » « Demandez et on vous donnera »</p>

Exemples

Modes



Passif
Infantile
Manipulateur

Actif
Directif
Agressif

Mûr
Adulte
Élégant



Donner

« Les bonnes paroles »

<p>On se « prête » l'un à l'autre.. Sans vraiment se donner « Tu ne perds rien pour attendre ! » « Un prêté pour un rendu » Refuser de se pardonner Entretenir sa rancune</p>	<p>Agressivité physique « Œil pour œil et dent pour dent » On se blesse réciproquement On s'égratigne réciproquement On se fait du mal volontairement</p>	<p>Offrir Confier Partager Gratifier Donner gratuitement Donner sans calculer Donner sans contre partie Donner gracieusement Donner joyeusement Proposer Se pardonner mutuellement</p>
<p>Donner chichement Donner pour recevoir Donner pour posséder l'autre Donner pour paraître « Je me sacrifie pour toi ! » Reprendre Démissionner Abandonner Priver l'autre (pour son bien !) « C'est à prendre ou à laisser ! »</p>	<p>Imposer Contraindre Se débarrasser Obliger Troquer Envahir «Prend ça et fiche moi la paix ! » Tromper (cadeau empoisonné) « Prend ça et tais-toi ! » « Tu n'es jamais satisfait ! » Forcer</p>	<p>« Veux-tu ? » « On partage ? » « Es-tu intéressé ? » « Tu n'es pas obligé d'accepter » « Tu es libre ! » « Tu peux choisir.. » « Me pardonnes-tu ? » « A toi de voir »</p>

Exemples

Modes

Passif
 Infantile
 Manipulateur

Actif
 Directif
 Agressif

Mûr
 Adulte
 Élégant



Recevoir

« Les bonnes paroles »

<p>On s'attend l'un l'autre. On se culpabilise l'un l'autre On se refuse l'un l'autre « Non ! » Forcer la main, prendre J'espère autre chose, encore ! « Après tout ce que je fais pour toi » Je le vaux bien Absence d'accusé de réception A qui je peux le refiler ?</p>	<p>Agressivité physique ou morale S'imposer l'un à l'autre Se priver l'un de l'autre Se faire mal réciproquement Se rejeter l'un l'autre S'accuser l'un l'autre C'est tout ! J'attendais + de toi ! Tu ne t'es pas foulé ! Ca ne t'a pas couté trop cher ? Depuis le temps que j'attends</p>	<p>Accueillir Accepter Exprimer sa reconnaissance Prendre le risque d'aller plus loin Laisser l'autre venir vers soi Laisser l'autre accéder à soi « Je te remercie », « Merci » « Tu es le bienvenu » « Cela me fait plaisir » « Je suis touché » « C'est gentil de ta part »</p>
<p>Subir Supporter Minimiser Devoir conjugal ! Ne pas se sentir digne « Encore ! » « Je le mérite ! » « Je ne le mérite pas » Insatisfaction permanente « Ce n'est pas assez ! » « Ne m'oubliez pas ! »</p>	<p>Prendre, arracher, abuser Être sans gêne Voler Escroquer Imposer « Tu me le dois ! » « Rend le moi ! » Tourner autour de soi Enfin ! Ce n'est pas ce que j'attendais Combien je te dois ?</p>	<p>« J'ai pensé que tu aimerais » « Est-ce que cela te fait plaisir ? » « Cela te ferait-il plaisir ? » « Puis-je venir te voir ? » « Je suis déçu ! » « Es-tu déçu ? » « C'est super ! » « C'est tout ce que j'attendais » « Je ne m'y attendais pas » « Je suis comblé » « Ca m'encourage »</p>

Exemples

Modes

Passif
Infantile
Manipulateur

Actif
Directif
Agressif

Mûr
Adulte
Élégant



Refuser

« Les bonnes paroles »

<p>Entretien de la confusion Refus des compromis On ne se fait aucune concession « Non ! » « Commence déjà, j'ai quelque chose à faire » « Tu le fais mieux que moi » « Je te rappelle plus tard » « On verra... » « Je vais voir avec ma femme » Faire la sourde oreille</p>	<p>Se priver l'un de l'autre Se faire mal réciproquement Se rejeter l'un l'autre S'insulter Se « saborder » ensemble Faire traîner une décision « Non, un point c'est tout » « Ce n'est pas négociable » « Point barre »</p>	<p>Se positionner S'affirmer Se respecter, s'assumer S'expliquer « Non ! », « Non merci ! » Argumenter Assumer ses choix Assumer ses frustrations « Non, mais tu es libre ! » « Je ne suis pas d'accord » « Je ne souhaite pas »</p>
<p>Fuir Faire semblant d'accepter Se dérober Se taire Ne pas prendre de décision Dire toujours « oui » ! « Ouais ! » Entretenir les malentendus Faire « l'anguille » Ne pas trancher, hésiter</p>	<p>Rejeter Repousser Insulter S'opposer violemment Humilier l'autre Dénigrer Faire perdre la face « Cela ne m'intéresse pas ! » « Tu ne t'intéresses pas ! » Dire toujours « non » « Tu me fatigues ! »</p>	<p>« Je suis déçu ! » « Es-tu déçu ? » « Je ne veux pas » « Je pense que c'est une erreur » « Mettez-vous en colère » « Ne vous mettez pas en colère » « Je ne préfère pas, je préfère » « Je n'apprécie pas » « Je ne trouve pas que c'est une bonne idée » « Je suis désolé »</p>

Exemples

Modes

Passif
Infantile
Manipulateur

Actif
Directif
Agressif

Mûr
Adulte
Élégant



Quelques idées

**Communiquer, c'est
« mettre en commun »**



Une bonne communication..

- **S'exprimer : reconnaître nos besoins et les sentiments qu'ils procurent quand ils sont satisfaits ou non**
- **Recevoir la confirmation que ce que l'on a dit a été entendu**
 - **Ecouter l'expression de l'autre**
 - **Confirmer qu'on l'a entendu**



Séquence simple, mais truffée de pièges !

- **L'autre ne réagit pas à ce que nous disons, mais plutôt ..**
- **à ce qu'il entend dans ce qui est dit..**
- **et surtout à la façon dont la parole qui lui est adressée résonne en lui**
- **Il est inévitable que des décalages se créent !**



Un simple constat

Nos relations avec les autres sont le plus souvent fondées :

- **Sur la soumission : besoin d'être approuvé, apprécié, aimé, peur de décevoir**
- **Sur l'opposition : rejet, refus, agressivité**
- **Proposition : 5 obstacles à éviter (les paroles pourries..)**



L'injonction

- Elle consiste à parler « *sur* » l'autre, plutôt que « *à* » l'autre
- Toutes les formules « *tu devrais* », « *il faut que* », « *tu dois* » reviennent à enfermer l'autre dans une définition, à l'étiqueter
- On prétend ainsi dicter non seulement les conduites, mais aussi les sentiments de l'autre



La dévalorisation

- *« Tu es bête ou quoi ? », « Espèce d'idiote », « Tu as vu l'allure que tu as ? »*

- **Dévaloriser l'autre, ce n'est pas l'accepter ou le reconnaître tel qu'il est lorsque son apparence, ses faits et gestes, ses choix ou ses décisions nous dérangent ou nous inquiètent**



Le déni du ressenti

- **« *Je me sens malade* » et l'autre répond :
« *Tu ne peux pas te sentir malade avec
si peu de fièvre* »**
- **Ce message signifie : « *Ce que tu dois
ressentir, moi je le sais mieux que toi !* »**
- **L'autre n'est pas reconnu dans ce qu'il
éprouve**



Le chantage

- **« *Si tu continue comme ça, attends un peu, moi je vais faire pareil* »**
- **Directe ou indirecte, la menace, même contenue dans des petites phrase banales, laisse des traces profondes**
- **Elle annonce des risques à venir, et renforce les blocages de celui qui la subit**



La culpabilisation

- **« *Après tout ce que j'ai fait pour toi* », « *Tu me fais bien de la peine* »**
- **Elle vise à faire croire à l'autre qu'il est responsable de notre souffrance..**
- **Elle est d'autant plus redoutable qu'elle se fait au nom de l'amour, de la foi et dans son intérêt (« *C'est pour ton bien* »)**
- **C'est du terrorisme relationnel (J. Salomé)**



Quelques mots sur la colère

mvf



« Mettez-vous en colère... »

Ephésiens 4-26

- « *Et ne péchez pas* ». Oui, il est possible de se mettre en colère sans faire de mal à l'autre. Ne confondons pas « colère » et « irritation »...
- Matthieu 5, 21 à 26 et Éphésiens 4, 25 à 32 : Il y a des colères souhaitables, nécessaires et justes, et des colères vaines, injustes et haineuses que nous devons proscrire de nos vies
- Les colères « justes » sont celles qui me permettent d'exprimer mes souffrances et de mettre en lumière des situations d'injustice
- Les « bonnes » colères ne sont pas forcément colériques : on peut se mettre en colère très calmement
- Mais ne nous voilons pas la face : nos bonnes colères peuvent aussi être violentes. « *La colère d'amour qui ne veut de mal à personne, mais qui est hostile au péché* »



Les règles d'or de la bonne colère

- Soyons lucides sur la colère, et n'appelons pas « bonne colère » ce qui est « mauvaise colère »
- Nos « bonnes » colères doivent être lentes à monter (Jacques 1-19) et promptes à redescendre (Éphésiens 4-26) : *Mettons-nous en colère, mais ne restons pas en colère*
- Ne franchissons jamais le « seuil de vulnérabilité » de l'autre
- Fixons une « date de péremption » de nos conflits et n'ouvrons pas les placards à squelettes (Éphésiens 4-27)
- Dans nos explications, déterminons l'objet de notre colère de façon factuelle (des faits, pas des opinions), et basons notre discussion sur un thème précis. Évitions les escalades et les parties de ping-pong interminables



« Culture d'impunité et haine refoulée »

Personne n'ose intervenir et exprimer sa colère. C'est le pire des scénarios : une personne victime, dont *personne ne s'intéresse vraiment* ; une famille qui s'installe dans le silence et la haine plutôt que *traiter en profondeur le problème et le conflit* ; une colère non réglée qui *va broyer non seulement la famille royale, mais aussi le pays tout entier*, comme l'indique la suite d'évènements racontés des chapitres 13 à 19 :

- 2 Samuel 13, 13 à 29 : Absalom fait tuer Amnon
- 2 Samuel 13, 34 à 39 : Absalom s'enfuit pendant 3 ans, tandis que David porte tous les jours le deuil de son fils (37)
- 2 Samuel 14 : pseudo réconciliation, simulacre de réconciliation car les gens concernés – Joab, Absalom, David – continuent à ruminer leurs ressentiments. On se réconcilie sans explications
- 2 Samuel 15, 1 à 6 : Absalom intrigue pour prendre la place du roi. Il manipule, avec un art consommé de la démagogie, pour voler le cœur des gens d'Israël. Personne ne l'arrête ou sort le carton rouge. Il n'a aucune raison d'en rester là..
- 2 Samuel 15, 7 à 12 : Au bout de plusieurs années, le problème n'est toujours pas réglé. Il semble que l'on n'ait toujours pas osé parler du viol de Tamar et des conséquences sur les relations des uns et des autres. C'est maintenant le temps de la conspiration.
Absalom vole le pouvoir à David
 - 2 Samuel 15 : David s'enfuit de Jérusalem
 - 2 Samuel 18 : Joab tue Absalom
 - 2 Samuel 19 : David pleure amèrement son fils.



Comprendre...

Les étapes du pardon



« Pardonne nous...

- Selon Matthieu 18, 21 à 35, mon péché est comme une dette envers Dieu, et je suis définitivement insolvable !
- Selon Marc, nous sommes captifs et Jésus a dû payer une rançon pour nous libérer
- Selon Jean 13, nous sommes entièrement propres car baignés des pieds à la tête. Seuls nos pieds se salissent et ont besoin régulièrement d'être lavés
- L'apôtre Paul : « Au nom du Christ, nous supplions : laissez-vous réconcilier avec Dieu » (2 Corinthiens 5, 20)



Les effets du pardon dans notre vie

- Par sa mort sur la croix, Jésus s'offre en rançon, paie ma dette, enlève ma créance, prend ma culpabilité, me libère de mon passé et se met encore à genou pour me laver les pieds
 - Luc 7, 36 à 50 : La joie du pardon s'exprime dans la plénitude de la reconnaissance. Cette femme ne craint pas le mépris des bien pensants, elle ne cherche pas à y faire face, elle ne se soucie plus d'être arrêtée ou renvoyée. Elle ne connaît plus que l'amour reconnaissant. Elle ne conteste plus son passé, elle ne s'y enferme plus. L'amour est la conséquence du pardon
- Le pardon « se croit » autant qu'il « se reçoit »



...Comme nous aussi nous pardonnons... »

Nous restons dans un sillage de haine, d'agressivité, de destruction et de mauvais sentiments chaque fois que l'on préfère :

- Se taire, plutôt que de parler et de « reprendre »
- Absoudre, plutôt que de traiter un problème à fond
- Enfouir sa colère, plutôt que de la reconnaître et de la traiter
- Se venger, plutôt que de remettre ses griefs à Dieu
- Rester dans la disgrâce plutôt que de faire grâce



Les étapes de la démarche de pardon (1)

ETAPES	ENTRE QUI ET QUI ?	CE QUE DIT LA BIBLE
Offense	Entre l'offensé et l'offenseur Entre l'offenseur et Dieu	Offense, « contre toi », « ville forte », dettes, paiement, dû, conflit larvé ou ouvert, souffrance
Colère	L'offensé et l'offenseur	Colère, rancune, irritation, agressivité, Souffrance, fureur, tourment, « j'ai mal », jugement, « mettez- vous en colère »
Rupture de la relation	L'offensé et l'offenseur	Haine, violence, vengeance, « il le prit en haine »
Remise des griefs à Dieu	Dieu et l'offensé	« Abandonner la fureur », « ne pas rester en colère », « Ne pas rendre le mal pour le mal »
« Va et reprend le ! »	L'offensé et l'offenseur	« Parler avec vérité », « se mettre d'accord », « être en paix », « gagner son frère »



Les étapes de la démarche de pardon (2)

ETAPES	ENTRE QUI ET QUI ?	CE QUE DIT LA BIBLE
Repentance	Dieu et l'offenseur L'offenseur et l'offensé	Implorer le pardon, admettre ses torts, reconnaître ses responsabilités, demander grâce, « tant que je me suis tu... », « tu as gagné ton frère »
Offre du Pardon Pardonne	L'offenseur et l'offensé Dieu et l'offenseur	Remettre nos dettes, pardonner, enlever la faute, passer par-dessus la faute, couvrir, ne pas tenir un compte du mal, remettre, déclarer non coupable, acquitter, faire grâce..
Réconciliation	L'offensé et l'offenseur Dieu et l'offenseur	Restauration de la relation, réparation, « pose là ton offrande et va d'abord te réconcilier »
Non réconciliation	L'offensé et l'offenseur	« Autant que cela dépende de vous, soyez en paix ».62



Merci



www.missionvieetfamille.com

Eglise Evangélique Baptiste - Villefranche
Novembre 2010 - © MVF