

Méditations quotidiennes pour le couple

Gary Chapman
Editions Farel ; 2011

Notes personnelles : Je vais saisir ici les points intéressants du contenu du livre ; mais c'est surtout son concept qui est génial : une page à lire par jour durant l'année, selon un calendrier qui va du 1er Janvier au 31 Décembre. Ainsi se construit un calendrier perpétuel de sujets de médiations, de pensées à approfondir ou à mieux intégrer par les deux membres du couple, en le lisant en couple, ensemble ou séparément. C'est, me semble-t-il LE concept adapté aux militaires, Marins tout d'abord, mais aussi Terriens ou Aviateurs Opexables. Surtout si les couples construisent leur propre calendrier perpétuel : chacun propose un beau texte et le commente, ou chacun commente une phrase, ou chacun rédige un petit texte sur un point important pour leur couple, ou chacun fait le récit d'un souvenir marquant, etc. Une fois le recueil-calendrier rédigé en double, chacun peut lire la page concernée chaque jour que durera l'absence du conjoint. Un livre qui ne sert qu'en cas d'absence ; ou pas, car après. tout le lire ensemble tous les jours, continuer de l'agrémenter au fil des ans et des envies ou des trouvailles, c'est tout à fait possible aussi. Voici le concept : à vous d'inventer la vie qui va avec !

EXPRIMER L'AMOUR / S'EXPRIMER PAR AMOUR :

« La mort et la vie sont au pouvoir de la langue. » (Proverbes 18, 21)

Vous devez maintenant connaître votre langage affectif et celui de votre conjoint parmi les cinq existants : paroles valorisantes, cadeaux, services rendus, moments de qualité, contacts physiques. Ne lésinez pas à vous exprimer votre amour !

Ne vous empêchez pas non plus à exprimer vos désirs, vos sentiments, vos émotions, vos projets, mais toujours en vous mettant comme sujet de la phrase. On ne dit pas « tu m'as déçu parce que... » mais « je suis déçu parce que tu... » Tout comme on peut dire « je m'en veux parce que j'ai... » ou « je me fais du souci pour toi parce que j'ai l'impression que tu ne vas pas bien en ce moment... » ou « je voudrais que... », « cela me ferait plaisir que... », « j'ai prévu de... », voire « j'ai fait ceci et cela m'a fait penser à cela... ».

Parfois, il faudra exprimer des reproches ; Un reproche, c'est l'expression larvée de la confiance faite à l'autre de pouvoir nous écouter et changer de comportement par amour pour nous. « Je me sens irrité(e) quand tu... », « voilà comment je vois les choses dans tel domaine... », « je ne comprends pas pourquoi... ».

Vous pouvez aussi exprimer vos propres faiblesses : les sujets de vos peurs, les déclencheurs de vos colères et sautes d'humeur. Vous pouvez reconnaître vos torts : « je constate que je t'ai blessé(e) et je le regrette ; je te demande pardon.

Et vous pouvez bien entendu exprimer aussi votre gratitude : « cela me fait vraiment plaisir », « je te remercie », « j'ai de la chance de t'avoir à mes côtés », etc.

L'amour engendre l'amour. Si tu veux en recevoir, commence par en donner.

ÉCOUTEZ-VOUS :

« Donne-moi un cœur qui écoute. » (1 Rois 3, 9)

S'exprimer c'est bien... surtout quand c'est entendu et pris en compte ! Prenez le temps d'écouter et de reformuler ce que vous avez compris. Écouter le conjoint, c'est lui signifier qu'il est la personne la plus importante de notre vie.

La victoire, c'est 90% dans la tête et 10% dans les muscles : souhaitez votre bonheur en couple, voyez et surlignez le positif, affrontez ensemble les problèmes : « qu'est-ce qui te paraît souhaitable ? comment vois-tu les choses, mon amour ? »

Si l'autre se mure dans le silence, c'est sans doute d'abord de votre faute : il pense que vous ne l'écoutez pas, de toutes façons. Or, pour écouter, il faut se taire. Et il faut manifester de l'attention, notamment en parlant son langage affectif. Demandez-vous : « qu'est-ce que je n'aurais pas du faire ? qu'est-ce que je n'aurais pas du dire ? »

Outre l'absence de communication, il y a aussi des mauvais schémas de communication : faire la colombe (« oui-oui », la paix à tout prix, démissionnons pour éviter le conflit), faire le faucon (« pas du tout », la meilleure défense réside dans l'attaque), faire le hibou (« voyons les choses de haut », tout rationaliser avec flegme pour tenir les problèmes à distance), faire l'autruche (« faisons comme si de rien n'était », ignorons et attendons que cela passe, rien de tel qu'une inaction prolongée). Alors que communiquer, c'est pouvoir se dire mutuellement sincèrement et respectueusement ce qu'on pense afin de s'enrichir réciproquement !

Ne réglez pas vos différends à chaud, mais prévoyez un temps pour les exposer et les résoudre. On peut ressentir légitimement de la colère ; mais il faudra veiller à ce que son expression ne soit pas excessive... N'oubliez pas qu'écouter se fait autant par les oreilles que par le regard : le verbal et le non-verbal. Vibrez aux ressentis de l'autre. Je suis responsable de mon état d'esprit.

VOUS ÊTES UNE TEAM :

« Deux valent mieux qu'un. » (Ecclésiaste 4, 9)

Le mariage est une alliance : vous avez un(e) allié(e) ! Vous avez un objectif commun, vous êtes capables de vous parler, vous avez un partenaire dans la vie qui est une valeur ajoutée, un numéro complémentaire. Sachez vous répartir les tâches de façon explicite. « Comment puis-je t'aider ? » est une question possible... « Auras-tu besoin de moi samedi après-midi ou puis-je aller faire ceci ? » Et sachez demander des services, montrer que vous comptez sur l'autre : « Voudrais-tu faire ceci pour moi ? »

Ayez des petits égards réciproques. Ils préludent aux grandes rencontres. Car cela se joue aussi sous la couette : savoir être à l'écoute de l'autre, tourné vers sa satisfaction en comprenant son mode d'emploi (qu'il peut avoir la simplicité de vous confier). Car chacun de vous veut être épanoui et épanouir l'autre : c'est juste une question d'entente mutuelle.

C'est ensemble que vous passez votre temps, que vous décidez comment dépenser votre argent.

Soyez délicats dans vos conseils, car vous risquez sans le vouloir de marcher sur le désir de liberté de l'autre. Vous pouvez toujours lui demander : « comment dois-je m'y prendre... pour ne pas te blesser en abordant tel sujet ? » ou « ...pour te reconforter ? te dire que je suis disponible pour t'épauler ? » Mais vous pouvez aussi l'aider en lui faisant partager vos propres constats concernant votre mode d'emploi : « je constate que je suis énervé par... soucieux de... inquiet car... ». Et si vous n'êtes pas forcément responsable de ce qui vous arrive, vous êtes responsable de la façon dont vous allez traverser la phase douloureuse... Peut-être subirez-vous des échecs, l'un ou l'autre, ou à deux ; et vous les assumerez à deux dans tous les cas : si l'amour ne change pas le passé, il rend l'avenir différent.

Se marier, c'est quitter son père et sa mère, ou du moins ne plus se référer à eux mais à son conjoint, et le leur faire comprendre gentiment si besoin ; car normalement c'est ce que eux-même ont fait en se mariant...

RESPECTEZ-VOUS :

« L'amour prend patience. » (1 Corinthiens 13, 4)

Je respecte l'autre si je ne l'interromps pas quand il parle, si je peux lui laisser une marge

de silence et de solitude quand il en a besoin, si je garde secrètes ses confidences, si je lui formule des souhaits et non pas des ordres, si j'admets qu'il puisse avoir une opinion différente de la mienne sans la contredire.

Quand un conjoint commence par recevoir de l'amour tendre, il est capable ensuite de recevoir de l'amour ferme : ainsi je peux lui dire « je t'aime trop pour te laisser aller à ce mauvais penchant ! ...pour te laisser détruire notre couple qui te rendait si heureux avant ! » Il n'est pas bon que l'Homme soit seul... surtout dans son couple ! Les décisions se prennent à deux, et si elle ne sont pas urgentes ayez la patience d'attendre de vous être mis d'accord à force de meilleures explications.

Respectez la liberté de votre conjoint : c'est librement qu'il se met à votre service, qu'il se donne à vous.

L'éducation des enfants est un sport d'équipe ! Elle se fait par la parole et par l'exemple. La bienveillance que vous avez l'un envers l'autre sera ressentie par vos enfants et vous leur appliquerez de la bienveillance aussi très naturellement. Encouragez-vous aussi au sein du couple et au sein de la famille. Pour ceci, le plus efficace est d'être simple et sincère, pas d'être éloquent. Et ne vous souciez pas de la façon dont les encouragements ou les compliments sont reçus : tout le monde ne les vit pas de la même façon ; par contre, il importe qu'ils soient formulés.

Respectez votre rythme : avec quelle régularité avez-vous besoin de sortir au restaurant, de passer un week-end ensemble, de faire un voyage en couple ? Dégagez-vous du temps : le temps, ça se consacre ; c'est une question de priorités et d'anticipation.

PRIEZ DIEU :

« La prière d'un homme juste est très puissante ». (Jacques 5, 16)

Priez Dieu seuls et en couple : vous ne faites qu'un aux yeux de Dieu ; Il s'est engagé dans votre mariage. Prier pour son conjoint, c'est bien ; prier avec lui, c'est mieux. Si vous avez assez d'intimité, de respect et de simplicité, vous y parviendrez de mieux en mieux.

Demandez à Dieu de ne pas faire de vous une partie du problème, mais une partie de la solution ! Dieu peut aussi agir à l'intérieur du cœur de votre conjoint... Nous devons aussi nous pardonner comme Dieu nous a pardonnés (Ephésiens 4, 32). Pardonner, c'est choisir de ne pas garder de rancune envers celui qui nous a offensé. Il existe là aussi cinq langages de la réconciliation : 1/ exprimer des regrets (« je suis désolé ») ; 2/ reconnaître sa responsabilité (« c'est de ma faute ») ; 3/ réparer (« qu'est-ce que je peux faire pour réparer ? ») ; 4/ se repentir sincèrement (« je ne veux pas continuer ainsi ; je ne veux pas le refaire ») ; 5/ solliciter le pardon (« acceptes-tu de me le pardonner ? »).

*« Oui, moi, le Seigneur, je connais les projets que je forme pour vous.
Je le déclare : ce ne sont pas des projets de malheur mais des projets de bonheur.
Je veux vous donner un avenir plein d'espérance. » (Jérémie 29, 11)*