

L'amour au-delà de toute limite

Nick (et Kanae) Vujicic

Éditions Ourania, 2014 aux USA, 2016 en France

Notes personnelles : Né sans bras ni jambes, Nick Vujicic, un Australien d'origine Serbe, va trouver l'amour avec Kanae, une Mexicaine d'origine Japonaise, en Californie. Tout est normal, en somme... Ce couple nous livre son expérience sur l'amour conjugal et familial, que Nick résume ainsi : « je m'étais habitué à être un gars célibataire, sans bras ni jambes, mais je dois encore m'habituer à être un gars marié, sans bras ni jambes ». Le vrai défi dans la vie, visiblement, c'est de réussir sa vie de couple !

Je livre ici des points de résumé, puis vous donne de longs extraits du livre, n'ayant pas voulu vous priver du style direct. Si vous voulez aller vite, concentrez-vous sur les diverses listes qui sont dressées.

RÉSUMÉ (par Nick lui-même) :

Voici un résumé des messages importants de ce livre :

- Si l'amour est ce que vous souhaitez ardemment, n'y renoncez pas, car Dieu avait un but précis en place ce désir dans votre cœur.
- Vous êtes digne d'amour, puisque vous êtes créature d'un père aimant.
- Quelqu'un est capable de vous aimer et de faire partie de votre vie.
- Une vie conjugale équilibrée implique un amour réciproque et désintéressé, ainsi qu'un engagement commun, profond, à long terme.
- La parentalité mettra votre couple à l'épreuve. Elle renforcera aussi vos liens affectifs, à condition que vous développiez une profonde empathie et un soutien indéfectible, l'un pour l'autre, en faisant passer le bien-être familial avant vos intérêts personnels
- Être marié consiste à renoncer à notre égocentrisme et à apprendre jour après jour à accorder la première place à Dieu, la seconde à notre conjoint et à notre famille, et la troisième à nous-mêmes.
- Votre couple, votre foyer devrait toujours représenter un endroit sûr, chaleureux, accueillant et réconfortant, un endroit où vous pouvez vous réfugier et vous isoler du monde et de ses tensions.

EXTRAITS :

Être prêt à aimer ; s'y préparer.

Nick : Beaucoup aimeraient savoir comment trouver l'amour de leur vie et entretenir des relations stables et solides. Bienvenue ! J'espère que *L'amour au-delà de toute limite* et répondra à vos attentes en ce sens. Comme vous le savez, je suis né sans bras ni jambes, mais Dieu a transformé ce handicap pour m'accorder le privilège de pouvoir encourager des milliers de personnes dans le monde au travers de conférences et grâce au soutien de *Life Without Limb (La vie sans membres)*, l'organisation à but non lucratif que j'ai fondée. (...) Compte tenu de mon handicap, je pensais qu'aucune femme ne voudrait de moi. Je me posais beaucoup de questions sur ma capacité physique en tant que mari et père. À vrai dire, même mes proches se faisaient du souci à ce sujet. Certains croyaient que je ne me marierais jamais, d'autres que je ne pourrais pas subvenir aux besoins d'une famille. (...) Je ne m'estimais pas beaucoup. Le pire, c'est que je n'accordais pas beaucoup de crédit à Dieu ni à son don d'amour durable entre deux personnes. Si vous rencontrez les mêmes difficultés que moi, en attendant qu'il vous envoie quelqu'un à aimer, j'espère que vous

tirerez profit de mes expériences. Dieu m'a exaucé en m'accordant une femme incroyable, dont la capacité à m'aimer m'étonne tous les jours. (...) C'est elle qui m'a appris que l'amour se situe au-delà de toute limite. (...) Cependant, pour être aimé, vous devez vous sentir digne d'amour. Et pour être digne d'amour, vous devez être prêt à vous assurer que vous méritez ce don extraordinaire. De nombreuses personnes ne saisissent pas que, pour recevoir de l'amour, vous devez premièrement le donner. Cela signifie, en substance, que vous aimez tellement une personne que vous placez ses besoins au-dessus des vôtres. Il s'agit d'oublier le « moi » pour créer le « nous ». Dès lors que vous vous abandonnez à l'amour de l'autre, vous ouvrez la porte à une relation riche et profonde qui dépasse tout ce que vous auriez pu imaginer. (...)

J'ai attendu, parfois avec une certaine impatience, que Dieu m'amène la bonne personne. Je croyais qu'il le ferait, mais en toute honnêteté, j'ai souffert de solitude et de chagrin pendant très longtemps. J'étais « en mode survie ». Certains jours, j'avais l'impression d'être le seul survivant d'un grand naufrage, espérant échouer sur la terre ferme ou être repêché par un bateau de sauvetage. (...)

Vos mauvaises expériences peuvent vous rendre meilleurs, si vous les considérez comme des occasions d'apprendre. Ne préféreriez-vous pas en tirer quelque chose de positif, au lieu de vous poser en victime et de cultiver l'amertume ? Sachez qu'il est possible de transformer les expériences les plus douloureuses en source de biens. Nous le pouvons si nous choisissons de les considérer comme faisant partie du plan de Dieu, pour nous rendre plus fort, et pour augmenter notre confiance en son amour et dans l'amour des autres. (...)

Kanae : Dieu m'avait préparé à aimer un homme tel que Nick. Je savais ce que j'attendais d'un futur mari et du mariage. J'avais eu plusieurs petits amis. À l'époque de notre rencontre, je sortais depuis une année avec un homme que je pensais épouser, tout en étant consciente que nos liens n'étaient pas très forts. Je l'appréciais sans l'aimer vraiment. En fait, je désirais plus le « guérir » que l'épouser. Ce n'est pas bon signe. Lorsque Dieu a mis Nick sur ma route, je recherchais un homme mûr, engagé dans la foi, qui se battrait pour notre amour, et placerait les intérêts relationnels au-dessus de tout, qui s'efforcerait de résoudre nos désaccords au lieu de les laisser s'envenimer. Je voulais quelqu'un qui soit prêt à faire le premier pas, à demander pardon et à m'accorder la priorité dans sa vie, et réciproquement. De plus, j'attendais celui que Dieu avait choisi pour moi. (...)

Il n'existe aucune garantie dans la vie, et il n'y en aura pas dans ce livre. Je ne peux pas vous assurer que votre quête d'amour sera récompensée. Je sais cependant que, si vous abandonnez tout espoir, vos chances diminueront de façon drastique. Par conséquent, si vous désirez trouver l'amour de votre vie, restez ouvert(e). Même si l'on vous a brisé le cœur, donnez une chance à la guérison et une seconde chance à l'amour. Si vos parents ont divorcé, peut-être éprouvez-vous de la peine à faire confiance à quelqu'un d'autre. Peut-être doutez-vous de votre capacité à être un bon conjoint. Peut-être avez-vous manqué de modèle et ignorez-vous comment soigner une relation conjugale et entretenir l'amour. Ce n'est pas grave. Ne vous laissez pas paralyser par les doutes et les peurs, si vous voulez vous marier, croyez que Dieu le veut aussi. Ce livre peut vous aider. Si vous avez manqué de bons modèles à la maison, vous pouvez encore les trouver parmi votre parenté, vos amis et voisins. Si l'institution du mariage vous impressionne, c'est normal ! Ces doutes et cette peur nous aident à comprendre qu'il faut faire des efforts pour le préserver. Le mariage peut s'avérer difficile, même si vous aimez votre conjoint. Si vous avez vécu en collocation ou en chambre collective, vous savez que des conflits peuvent éclater, alors même qu'on s'apprécie beaucoup. En couple, vous ne serez pas toujours d'accord. Vous ferez des choses qui agacent l'autre, soit volontairement ou involontairement.

Le coup de foudre :

Nick : S'il était facile de tomber sur l'élue(e) de notre cœur, la plupart d'entre nous aurions

épousé le premier béguin de notre enfance. À vrai dire, s'aimer et faire durer un mariage, cela nécessite une certaine maturité émotionnelle. J'ai dû mûrir, et découvrir ce que je ne voulais pas, avant de vraiment en savoir ce que j'attendais de mon futur mari. Ainsi, considérez vos tentatives avortées comme des expériences qui vous amèneront à trouver quelqu'un de mieux ! (...)

Kanae : Si vous avez des doutes et des incertitudes, à propos d'une personne qui vous attire, demandez l'avis de vos amis, mais faites surtout confiance à votre cœur. Je sais que c'est effrayant de s'exposer ainsi. Croyez-moi, c'était le branle-bas de combat intérieur, ce jour-là, et les semaines suivantes, parce que je ne savais pas que faire. Étant Chrétienne, je me suis servie d'une arme secrète : ma foi. J'ai demandé à Dieu de me guider selon sa volonté. (...) Si vous vous sentez attiré(e) par quelqu'un, suivez votre cœur et non une idée préconçue du conjoint idéal. Vous êtes libre de vivre votre propre histoire d'amour, différente de celle que l'on trouve dans les livres ou voit au cinéma. Ayez le courage de suivre votre propre trame narrative. Dieu prévoit peut-être que vous trouviez l'amour de la façon la plus naturelle possible. Demandez-lui de vous conduire. Il est amour, non ? Je me suis dit que Dieu s'était donné beaucoup de peine pour placer une pauvre fille d'une ville reculée du Mexique dans la même salle qu'un évangéliste globe-trotter australien, vivant en Californie. Il devait avoir une bonne raison pour cela, n'est-ce pas ?

Nick : Comme j'étais devenu assez célèbre, grâce à toutes les conférences que je donnais, et, surtout, grâce aux nombreuses vidéos publiées sur Internet, mes parents se rendaient compte que des femmes s'intéressaient à moi pour de mauvaises raisons : certaines voulaient « prendre soin » de moi, voler à mon secours ou même servir Dieu en m'épousant. Je ne voulais pas d'une femme avec un tel état d'esprit. Je voulais une femme qui m'aime. N'est-ce pas le désir de tout homme ? J'ai senti que Kanae pouvait m'aimer comme je voulais être aimé, mais, franchement, avant elle, j'ai souvent mal interprété les motivations des femmes, mal jugé leurs sentiments ou sous-estimé l'influence de leur propre famille sur elles. Je ne suis pas expert en la matière et j'ai commis beaucoup d'erreurs en amour. Mes parents désiraient vivement rencontrer Kanae, et je savais qu'ils se montreraient prudents avant de l'accepter. Mais je savais aussi que sa bonté est si évidente qu'elle gagnerait rapidement leur cœur, et c'est ce qui s'est produit. Un ami m'a confié qu'après avoir parlé cinq minutes avec elle, il a pensé : c'est la femme idéale pour Nick. C'est aussi ce que j'ai pensé. À vrai dire, tomber amoureux de Kanae a été la chose la plus facile que j'ai faite dans ma vie. (...)

L'amour parfait entre deux personnes existe-t-il ? Dans l'affirmative, qu'est-ce que l'amour parfait ? La Bible propose une définition qui semble largement acceptée, dans 1 Corinthiens 13, 4-7 : « L'amour est patient, il est plein de bonté ; l'amour 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 soupçonne 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. » (...)

Que l'on soit chrétien ou non, la définition de l'amour donnée en 1 Corinthiens 13 est bonne, je trouve. Ce n'est pas juste un idéal illusoire. Cette définition peut s'appliquer dans la réalité. Quand vous sortez avec quelqu'un et vous demandez si c'est du sérieux, s'il vaut la peine de vous investir plus ou pas, posez-vous les questions suivantes en ayant ce texte sous les yeux :

- Sommes-nous patients, l'un envers l'autre ?
- Sommes-nous bons l'un envers l'autre ?
- Sommes-nous reconnaissants pour les bénédictions dont jouit l'autre ou au contraire envieux ?
- Avons-nous l'impression de devoir nous vanter et afficher notre fierté où nous sentons-nous mutuellement, acceptés et respectés ?
- Sommes-nous impolis ou aimables, l'un envers l'autre ?
- Tentons-nous de manipuler l'autre pour parvenir à nos fins ? Nous sentons-nous

manipulés par l'autre ?

– Y a-t-il des excès de colère entre nous ? L'un de nous a-t-il tendance à provoquer l'autre ?

– L'un de nous garde-t-il rancune, ou cultive-il de l'amertume envers l'autre, ou est-ce que nous nous pardonnons en cas de désaccord ou de faute ?

– Avons-nous les mêmes croyances morales et le même discernement par rapport à ce qui est bien et mal ?

– Nous sommes-nous déjà menti ? Sommes-nous honnêtes et avons-nous tendance à exagérer ou, au contraire, à édulcorer la vérité ?

– Assurons-nous la protection de l'autre ? Nous sentons-nous en sécurité ? Prenons-nous la défense l'un de l'autre face à un problème ou une menace ?

– Faisons-nous confiance à l'autre sans réserve dans le domaine de la sécurité ? Des finances ? De nos proches ? De nos biens les plus précieux ?

– Quand nous pensons à notre avenir ensemble, l'envisageons-nous plein d'espoir ou de soucis ? Sommes-nous optimistes et enthousiastes ou avons-nous des réserves quant à l'avenir qui nous attend ?

– Sommes-nous prêts à nous battre pour que notre relation tienne sur le long terme ?

– Dépendons-nous de Dieu pour tout ce que nous ne pouvons pas faire par nous-mêmes, ni même l'un pour l'autre ?

Prenez le temps d'y réfléchir et de mettre vos réponses par écrit. Ce petit test vous aidera à vérifier si votre amour correspond à la définition et la plus couramment acceptée comme juste et réaliste. Tous les couples passent par des hauts et des bas et sont confrontés au fait que la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Des problèmes ressurgissent à tout moment. Il est d'autant plus important de prendre la mesure de votre relation avant le mariage, pour savoir si elle repose sur le fondement de l'amour ou sur quelque chose de moins solide. Je vous suggère de refaire cet exercice au moins une fois par année, car une relation change. Les gens changent. Les circonstances changent. Des adaptations seront nécessaires, à mesure que votre relation murira et rencontrera des difficultés. Deux choses ne devraient pas changer : votre degré d'engagement l'un envers l'autre, et votre désir d'être le meilleur partenaire possible.

La demande en mariage :

Nick : Lorsque notre relation s'est précisée, nous avons voulu parler de certains sujets en détail avant de songer à planifier des fiançailles et un mariage. Ils sont importants pour vous aussi, mais ne vous sentez pas obligés d'en parler avant d'être prêts. Jouissez de la période de séduction et de romantisme aussi longtemps que possible. Accordez-vous des moments de détente et amusez-vous, tout en apprenant à vous connaître suffisamment bien pour envisager de passer le reste de votre vie ensemble. L'attrait physique ne suffit pas. Vous devez vraiment vous aimer, pour qu'un mariage perdure. Être compatible l'un avec l'autre est probablement encore plus important que d'avoir des relations sexuelles sur le long terme. (...)

Pour nous, le mariage est une alliance entre trois personnes : Jésus et nous deux. Comme dit la Bible : « La corde à trois fils ne se coupe pas facilement. » (Ecclésiaste 4, 12.) (...)

Les convictions politiques peuvent correspondre à un autre éléphant dans un magasin de porcelaine. (...)

Certains hommes ne discernent malheureusement pas les attentes, parfois élevées, de la belle-famille : elle veut savoir si sa fille ou sœur sera aimée, respectée, protégée, si son mari subviendra à ses besoins et lui accordera la première place dans sa vie. Il vaut la peine d'en être conscient à l'avance.

Abstinence et sexualité :

Nick : Les couples envisageant le mariage devraient se préparer à l'intimité de la relation sexuelle au sein du mariage. Lors de cours de préparation, parlez de vos attentes et posez vos questions. Si la fidélité compte pour vous, si vous voulez vous promettre uniquement l'un à l'autre, mettez ce sujet sur la table. De nombreux couples, se renseignent avant le jour J, soit auprès d'un professionnel soit auprès d'un conseiller spirituel. Les chrétiens qui ont eu à lutter pour s'abstenir de relation sexuelle avant le mariage ont parfois de la peine à accepter au sein du couple, celles-ci puissent être source de joie et non de culpabilité. Si tel est votre cas, je vous recommande d'en parler à une personne de confiance afin de vous mettre d'accord. Au cours de mes voyages, je rencontre souvent des hommes et des femmes qui ont subi des abus sexuels, d'une manière ou d'une autre. C'est un sujet délicat, car les victimes se sentent souvent honteuses et coupables. Nous ne pouvons pas imaginer l'ampleur du traumatisme psychologique, émotionnel, mental et physique provoquée par l'abus sexuel. Il va sans dire que cela peut laisser de profondes cicatrices. J'encourage ceux qui veulent se marier à demander conseil pour toutes les questions liées à de telles sujet, afin que ces souffrances ne ressurgissent pas au mauvais moment, et ne risquent pas de détruire votre couple. Un sentiment de honte empêche souvent la victime de révéler ce secret à l'élu(e) de son cœur. Cependant, si l'autre vous aime vraiment, il vous aidera à guérir afin que votre relation s'épanouisse. (...)

J'ai entendu des gens évoquer leur sentiment de vide et de désorientation après des relations sexuelles occasionnelles. C'est comme quand on achète une fausse montre Gucci pour 5 \$ à un vendeur ambulant : elle ressemble à une Gucci, on dirait une Gucci, mais on sait pertinemment que c'est une contrefaçon. On sait que quelque chose n'est pas juste. À mon avis, c'est parce que Dieu a destiné la sexualité à faire partie intégrante du mariage. (...)

Les conseils de Nick et de Kanae aux amoureux : (résumé)

- Entourez-vous d'amis.
- Respecter l'autre, c'est ne pas transgresser ses convictions morales, et ne pas l'exposer à la tentation.
- Sortez à l'air libre, en public.
- Évitez l'alcool au-delà d'un verre.
- Gardez les lumières allumées. Trouvez des moyens autres que physiques de témoigner votre affection.
- Rappelez-vous que vous avez un objectif à long terme, un mariage à faire durer.
- Riez souvent, voyez le côté humoristique de la vie.

Faire un :

Nick : Après plus de 25 ans de célibat, je devais entreprendre quelques changements importants pour m'adapter à l'état d'esprit d'un homme marié. Je devais interpréter plus littéralement la notion des « deux qui font un » et me rappeler constamment que je n'étais plus seul. Beaucoup de mes amis ont dû s'engager dans la même démarche après leur mariage, surtout ceux qui avaient déjà vécu seuls quelques années. Ils avaient pris l'habitude de s'organiser comme ils voulaient, de faire ce qu'ils voulaient quand ils voulaient. Or, vous ne pouvez pas être centré sur vous-même et heureux en couple. Je crois que vous devez accorder la priorité à votre relation. Quelqu'un m'a dit une fois que le secret n'est pas de moins vous concentrer sur vous-même, mais de plus vous intéresser à votre conjoint. (...)

Ne me comprenez pas mal : je suis très heureux avec Kanae. Elle et notre fils Kiyoshi font la joie de ma vie. Néanmoins, il me semble que nous n'avons pas à compter sur notre conjoint pour être heureux. Premièrement, le véritable bonheur commence à l'intérieur de nous. Deuxièmement, je suis convaincu que les couples qui se portent le mieux sont ceux où les deux conjoints travaillent à l'entretien de la relation en se soutenant et en s'encourageant mutuellement. Il s'agit de donner

plutôt que de recevoir. Rendre ma femme heureuse me rend heureux, bien évidemment, si bien que je gagne à être un bon mari. Une telle relation demande toutefois un sacrifice des intérêts personnel au profit du couple. (...)

Peu avant le jour des noces, je me suis dit que j'étais enfin libéré de mon cruel manque d'assurance, particulièrement de ma peur qu'aucune femme ne voudrait m'épouser. Une année environ après notre mariage, un ami m'a demandé s'il m'arrivait de repenser à ces manques d'assurance d'autrefois, maintenant que j'étais heureux et marié à une si belle femme. Ma réponse l'a surpris. Il pensait que je me sentirais plus en sécurité – et je le pensais aussi avant de me marier – mais ce n'est pas tout à fait ce qui s'est produit. « Tu sais, je m'étais habitué à être un gars célibataire, sans bras ni jambes, mais je dois encore m'habituer à être un gars marié, sans bras ni jambes », lui ai-je dit. (...)

Nous traînons tous des bagages. Si vous reconnaissez leur existence, et prenez les dispositions nécessaires, votre couple n'en souffrira pas. En discernant vos émotions, vous pouvez contrôler votre réaction, et éviter que votre conjoint ne devienne votre bouc émissaire. C'est une des adaptations auxquels le mari et la femme doivent procéder lorsqu'ils s'unissent par le mariage. Sans cela, la situation peut tourner à la guerre, une guerre loin d'être sainte, et personne ne le souhaite, n'est-ce pas ? (...)

Si vous ne grandissez pas ensemble, vous grandissez chacun de votre côté.

Nous avons pris cet avertissement à cœur. Tous les couples devraient y penser, quelque soit leur nombre d'années de mariage. La relation est une construction continue ; vous ne pouvez pas vous reposer sur vos acquis. Vous devez témoigner votre amour et votre estime, non seulement avec des fleurs, et avec une carte le jour de l'anniversaire et de la Saint-Valentin, mais tous les jours à travers votre manière d'agir. En gros, il s'agit de prêter attention à votre couple, tout comme vous prêtez attention à vos enfants et à votre carrière. Si vous le faites, vous en récolterez du fruit à long terme. Si vous ne vous en souciez pas, et ne vous adaptez pas aux circonstances qui évoluent, vous risquez de finir par vous séparer. (...) Il est important de comprendre que vous ne pouvez pas considérer votre relation comme allant de soi, même si vous êtes mariés. Soignez-la, surtout si vous êtes mariés. L'autre a pris un grand engagement en vous épousant. Si vous ne l'honorez pas en lui accordant la priorité, que va-t-il en déduire ?

Bien qu'étant encore des apprentis, nous aimerions vous proposer cinq suggestions sur le « travail » de maintenance du mariage après l'engagement initial. Les voici :

- Ne vous reposez pas sur vos lauriers : vous devrez vous adapter en permanence ; par le mariage, vous devenez interdépendants dans tous les domaines.

- Ne soyez pas surpris par les conflits : n'oubliez pas qu'avoir raison n'est pas aussi important qu'être ensemble.

- Adaptez-vous : les conflits conjugaux sont inévitables, mais ils ne doivent pas se transformer en crise ; au contraire, servez-vous des conflits comme des occasions de renforcer vos liens, de rendre votre mariage plus solide, et non pas plus acide.

- Rappelez-vous pourquoi vous avez épousé l'autre : rappelez-vous que l'autre vous a apporté plus de bonheur que votre solitude d'autrefois.

- Vous n'êtes pas seul : tournez-vous vers une personne neutre, un Pasteur ou un Conseiller Conjugal ou une personne neutre, ayant de l'expérience dans le domaine relationnel. Et avant tout, parlez avec Dieu tous les jours en lui demandant de vous éclairer. Si vous ne pouvez pas changer votre conjoint, Dieu le peut. Mais gardez à l'esprit que la personne ayant besoin de changer, se pourrait être vous, et Dieu le voit bien avant vous !

La dépression post-partum :

Kanae : Je conseille aux futures mères de réfléchir à la vie qu'elle mèneront après la naissance de leurs enfants. Plusieurs ont tendance à se concentrer tellement sur la grossesse et

l'accouchement qu'elles ne prennent pas le temps de se préparer aux journées parfois éprouvantes qui suivent l'arrivée d'un bébé. J'imaginais que la joie d'avoir un enfant me stimulerait tellement que la période suivant l'accouchement serait du gâteau. Tel n'a malheureusement pas été le cas. Mon rétablissement n'a pas été particulièrement difficile, comparé à celui d'autres mères, mais il a cependant été plus dur que je ne l'avais escompté. (...) Votre taux hormonal, chute après l'accouchement, ce qui engendre de brusque sautes d'humeur et vous procure le sentiment que vous ne retrouverez jamais une vie et un corps normaux. Avec le blues, qui s'ajoute à la douleur, à l'inconfort et au manque de sommeil, il est étonnant que nous parvenions à traverser ces premières semaines. Comme de nombreuses mamans, j'ai dû m'arrêter et prendre du recul afin de survivre. J'ai compris que cette situation ne durerait pas éternellement. (...) Heureusement que je ne travaillais pas à l'extérieur et que j'avais terminé mes études, à cette époque ! Autrement, la pression pour rebondir aurait été encore plus forte. Les femmes sont souvent endurantes et s'accordent rarement une pause, mais si vous venez d'accoucher, il est temps de vous reposer. Je déteste représenter une charge pour les autres. Après le départ de ma mère, je savais que je pouvais appeler ma belle-mère à la rescousse, mais je me suis d'abord entêtée à essayer de tout faire moi-même. Je ne suis pas le meilleur des exemples, aussi, je vous recommande vivement de solliciter l'aide de vos proches. Si la maman est épuisée, le bébé le ressentira. Pendant que notre fils dormait, j'en ai profité pour prendre une douche, marcher dans le jardin sous le soleil ou lire mes e-mails. Il faut savoir se faire plaisir quand on peut. N'étant pas une grande mangeuse, j'ai du veiller à m'alimenter suffisamment et régulièrement, surtout pendant l'allaitement. (...) Je me suis rendue compte que je devais plus me fier à mon bon sens et à mon instinct maternel. Essayer d'être une maman parfaite augmente notre stress, alors que nos défenses sont de toute façon lacunaires. J'ai décidé de m'occuper principalement de mon bébé et de veiller à ce qu'il soit bien nourri et se sente en sécurité et aussi heureux que possible, tout en faisant la même chose pour Nick et moi.

Un plan pour la famille :

Nick : Une fois que vous devenez parents, vous n'êtes plus tout à fait libres de faire ce que vous voulez. Les besoins et le confort de bébé passent en premier. J'ai lu un article affirmant que le temps à disposition pour entretenir les liens au sein du couple est divisé par trois, mais cette estimation me paraît faible. (...)

Au cours de l'histoire, combien de maris, d'après vous, sont rentrés à la maison après avoir fait la guerre, vaincu des ennemis, signé des contrats, réalisé de grandes choses et s'être donné corps et âme à leur mission, pour passer le seuil de la porte et être accueillis par une épouse dont chaque centimètre du corps est aussi usé que le leur est aspire à une seule chose : le repos ? L'homme s'attend à ce que sa femme le couvre de baisers, lui apporte ses pantoufles et l'attire dans la chambre où le champagne les attend. Mais voilà qu'elle déverse ses propres histoires de guerre avec les enfants et de tâches quotidiennes éreintantes, puis lui tend un biberon avec un tas de langes et s'en va boire un verre avec ses copines. Ce n'est pas exactement ce qui m'est arrivé, je vous rassure, mais j'ose dire que l'histoire du soldat qui rentre et trouve son épouse épuisée et distante a été réelle d'innombrables fois dans l'histoire des relations humaines. Un chercheur découvrira peut-être un jour qu'il y a plus d'hommes blessés par une épouse épuisée que par les combats. Contrairement aux guerriers d'autrefois, je rentrais du travail en ayant survécu à un long voyage. Lorsque je suis enfin arrivé à la maison, mon but était d'embrasser mon épouse et notre fils, puis de me coucher pour quelques jours en me blottissant contre eux. Les attentes de Kanae étaient quelque peu différentes. Elle avait l'impression d'avoir été une mère célibataire, à devoir prendre soin de notre nouveau-né et de la maison, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pendant des semaines. Elle me considérait donc tout naturellement comme son soulagement ! (...) D'une certaine manière, je pense que les épouses se mettent en mode survie dans ce genre de situation, et je ne les blâme pas, et elles suivent leur instinct maternel et assument leurs responsabilités ; lorsque le mari rentre, il leur est difficile de changer de vitesse. Je le comprends maintenant. Je n'avais pas saisi à quel point Kanae

était épuisée, en partie parce qu'elle n'est pas du genre à se plaindre. Elle est plutôt du genre bon soldat. Elle poursuit ses tâches et abandonne rarement, même quand elle se sent au bout du rouleau. (...) Pourvoir au besoin des vôtres ne suffit pas ; il vous faut être présent. Je ne suis certainement pas le premier jeune marié et père, à qui il aura fallu un coup de pied pour comprendre cet élément crucial des relations familiales. (...) L'amour consiste à s'engager à être toujours là pour l'autre, à l'aider à être la meilleure personne possible et à atteindre ses meilleures objectifs. (...) Avoir des responsabilités familiales a un effet transformateur sur votre âme. Pourquoi parler d'une transformation ? Parce que votre cadre de référence est complètement modifié pour le reste de votre existence. (...) Les hommes sont dotés d'un instinct qui les pousse à subvenir aux besoins des leurs et à les protéger. Lorsque nous assumons bien ces rôles, nous supposons que notre épouse et nos enfants y voient une preuve d'amour. C'est plus ou moins le cas, mais en général ils désirent plus et ont besoin de plus. Ils aspirent à ce que nous soyons réellement présent, impliqué et engagé dans leur existence, et que nous comprenions leurs sentiments et leurs préoccupations.

Guide de survie en 10 points pour la première année de bébé :

- Parlez ensemble de votre foi : lisez la Bible et échangez sur ce que vous en comprenez. Et comment cela éclaire votre vie.
- Soyez pleinement présents, passez du temps avec les autres, et un temps de qualité, en étant attentif à chacun, en ayant une présence rassurante pour les autres.
- Apprenez à dire merci. Avant de prendre une décision importante ou insignifiante, vous devez réfléchir à la contribution de l'autre et à l'impact sur l'autre. Refusez de considérer le service et l'amour de vos proches comme, allant de soi ; exprimez-leur votre reconnaissance.
- Mettez votre foi en action : demandez à Dieu de vous aider à prendre les bonnes décisions et à être un meilleur conjoint et un meilleur parent.
- Privilégiez la notion d'équipe : la vie conjugale et familiale est un sport d'équipe. Les membres d'une équipe prennent soin les uns des autres et veillent au bien-être mutuel. Ils se partagent les responsabilités selon les dons et capacités de chacun. Tout le monde y met du sien, et chacun fait passer les besoins de l'équipe avant les siens. Nous sommes tous dans la même galère.
- Réinterprétez la situation : avant de devenir parents, dépêchez-vous d'apprendre la patience !
- Ne pensez pas devoir tout régler : laissez votre conjoint faire ce qu'il fait de mieux. Heureux sont les humbles, n'est-ce pas ?
- Communiquez : la communication est préférable à l'excommunication, tout comme une épouse vaut mieux qu'une ex épouse.
- Ne soyez pas un harceleur : inutile de se moquer de l'autre, ou de le critiquer en public ; interdit de se comporter en tyran ; il en sera de même envers les enfants.
- Réglez problèmes et malentendus le jour même : notre langue peut blesser ou guérir ; nous avons le choix. Les jeunes parents doivent tout particulièrement veiller à ce qu'ils se disent, et à la façon dont ils le disent. Il n'est vraiment pas drôle de se retrouver dans le même lit qu'une personne qui fulmine. Il vaut mieux aborder la question que l'ignorer. Vous n'avez pas besoin de tomber d'accord sur tout. Vous pouvez même être en désaccord ou accepter d'en reparler le lendemain, aussi longtemps que vous faites de votre mieux pour comprendre le point de vue de l'autre. Une des choses les plus libératrices que j'ai apprises, c'est à renoncer au besoin d'avoir raison. Je ne sais pas vous, mais à la fin de la journée, je préfère recevoir un câlin, plutôt qu'avoir raison !

La clé du bonheur est cachée dans notre cœur :

Notre véritable demeure sur la terre se trouve dans notre cœur. Là, nous ne sommes ni jugés, ni condamnés, ni pressés par les attentes des autres. (...)

Servir l'autre : comment cela fonctionne-t-il dans la vraie vie ? Est-il possible de toujours rechercher son intérêt, ses désirs et son bonheur avant les vôtres ? Certains de mes amis rient à cette idée. Un autre m'a dit que c'est facile pour lui, parce que sa femme, garde ce slogan sur le frigo : « Si Maman n'est pas heureuse, personne n'est heureux ! » (...) Quand je conseille à des hommes de toujours, veiller à être d'abord au service de leur épouse, ils me disent souvent : « Et si je fais cela, mais qu'elle ne me rend pas la pareille ? ». Cela semble représenter un grand problème pour beaucoup. Et si je renonce à tout, sans rien, recevoir en retour ? La réponse réside dans votre foi et sa force. Pour ma part, je veux servir Kanae, non parce que je veux obtenir quelque chose en retour, mais parce que je crois que j'honore Dieu si je la place en premier dans ma vie. Aussi longtemps que Dieu est au centre de mon existence, je n'attendrai rien en retour de mon épouse. J'en serai récompensé dans la qualité de ma vie de couple ici-bas, mais aussi au Ciel. Nous aimerions que notre amour réciproque vous encourage. Nous aimerions que notre mariage soit comme une ville sur une colline, éclairant ceux qui nous entourent. En accordant la première place à la personne que vous aimez, vous témoignez de votre amour et honorez vos vœux de mariage. Si votre conjoint ne ce comporte pas de la même manière, cherchez à en connaître les raisons et à entreprendre les changements nécessaires. Les époux doivent parfois se rappeler ensemble ce qui les a rapprochés l'un de l'autre.