



Division de l'Afrique de l'Ouest et du Centre

Départements des Ministères de la Famille et des Publications

SEMAINE DE
PRIÈRE D'IMPACT
VIE FAMILIALE

9-16 Février 2019



<http://wad.adventist.org/family-ministries>
<http://wad.adventist.org/publishing-department>
www.wad.adventist.org

Conférence Générale de l'Église Adventiste du Septième Jour

DIVISION DE L'AFRIQUE DE L'OUEST ET DU CENTRE

SEMAINE DE PRIÈRE D'IMPACT VIE FAMILIALE

9-16 FÉVRIER 2019

INTRODUCTION

Soyez les bienvenus à la semaine de prière d'impact vie familiale. Cette semaine sert aussi de préparation à la journée mondiale d'impact du 20 avril 2019. La raison pour cela est que vous devez recevoir les bénédictions avant de les partager avec les autres parce que vous ne pouvez pas donner ce que vous n'avez pas. L'appétit vient en mangeant. Tous les ministères de l'église sont impliqués au cours de cette semaine pour accompagner le programme. Les orateurs doivent être soigneusement et spécialement choisis.

Construire un foyer sain est l'une des tâches les plus difficiles que peuvent entreprendre les êtres humains. Même quand les gens sont conscients de la nécessité des relations saines dans leurs familles, cela est toujours difficile, malgré nos meilleures intentions – parce que nous sommes tous humains, et chaque être humain est imparfait. Nos défauts ne favorisent pas les relations familiales saines.

Cependant, il y a de l'espoir pour les familles d'aujourd'hui. Les choses peuvent s'améliorer. Nos enfants peuvent grandir et être positifs et dynamiques. Nous pouvons apprendre à surmonter les attitudes négatives. En acceptant les desseins de Dieu pour la création de la famille, il est possible d'avoir des relations familiales plus fortes et plus saines.

MÉTHODOLOGIE

1. Diverses méthodes pour la conduite de cette semaine de prière sont proposées afin d'accueillir toutes les catégories de membres d'église et des invités spéciaux.
La méthode traditionnelle – tous les membres viennent se réunir dans leur église locale.
2. En petit groupe, en cellule d'action, ou dans des réunions de maison.
3. Groupe de bureau – deux ou plusieurs membres partageant un même environnement de travail.
4. Group d'affaires – deux ou plusieurs membres travaillant dans une même entreprise.
5. Groupe WhatsApp/Facebook – les membres d'église peuvent se connecter via WhatsApp/Facebook pour mener la semaine de prière.

DISCUSSION

1. Réservez quelques minutes pour la discussion de groupe sur des questions suggérées, suite à la lecture, ou toute question connexe en rapport avec le thème de la journée. Les couples peuvent partager leur expérience de comment Dieu les a aidés à surmonter les

conflits potentiels ou des moments difficiles. Votre témoignage peut aider quelqu'un.

OBJECTIFS PROPOSÉS À CHAQUE CHEF DE GROUPE

Chaque membre du groupe obtient le matériel – imprimé ou électronique

2. Chaque membre du groupe lit le matériel
3. Se partager les témoignages et requêtes de prière
4. Prier les uns pour les autres et prier pour les requêtes des autres
5. Encourager chaque membre à faire un don de livres pour la distribution au cours de la journée d'impact
6. Encourager chaque membre à participer à la distribution massive du livre missionnaire pendant la journée d'IMPACT
7. Encourager les membres à continuer à partager le livre missionnaire avec leurs amis, voisins, collègues de travail, etc. après la journée d'IMPACT
8. Écrire des rapports et témoignages inspirants sur la semaine de prière et la journée d'IMPACT
9. Encourager chaque membre du groupe à compléter les exercices dans l'annexe.
10. Examiner la meilleure façon d'améliorer le programme de prière et la distribution du livre missionnaire
11. Les célibataires sont encouragés à lire le chapitre intitulé « Trouver la paix dans le célibat » du texte principal.

REMARQUE

Chaque chef de groupe est encouragé à lire l'intégralité du livre *Espoir pour les familles d'aujourd'hui*, d'où le texte de la semaine de prière est extrait. Cela lui donnera une compréhension plus approfondie et il aura plus d'informations à partager avec le groupe.

POINTS DE PRIÈRE

Les dirigeants de l'église prient pour vous, afin que cette semaine de prière apporte des bénédictions abondantes à tous les membres. Il y a une prière à la fin de chaque jour. Demandez aux membres du groupe de prier.

JOUR 1

La famille: un chef-d'œuvre divin

TEXTE CLÉ : GENÈSE 1:27, 28

La famille est un mot merveilleux qui suscite des sentiments chaleureux chez la plupart des gens dans le monde entier. C'est la première chose à laquelle les gens pensent quand ils sont en danger et aussi lorsqu'il y a quelque chose de bon à partager ou à célébrer. La famille est la première chose dans nos pensées après avoir été à l'école ou au travail pendant un moment. La plupart des gens voudraient embrasser leurs proches et profiter de l'environnement familial de la maison après avoir été absent pendant un certain temps. La vérité est que, après Dieu, la famille est le plus important groupe social qui nous donne le sentiment de sécurité et d'amour.

L'expérience de la famille n'est pas arrivée par hasard. La famille était le plan de Dieu pour l'humanité dès le commencement. C'est le groupe dont nous recevons notre identité, notre nom et nos traditions. La famille est composée de gens avec qui nous avons une relation à long terme, et souvent, nous nous sentons plus confortables avec eux. La famille c'est là où nous recevons presque toujours la dynamique interne qui a une influence sur nos buts, nos aspirations, même notre sentiment du bien-être, qui nous sommes et qui nous voulons devenir.

Genèse 1:27 et 28 décrivent les débuts de la famille en ces termes: « Dieu créa l'homme à Son image, Il le créa à l'image de Dieu, Il créa l'homme et la femme. Dieu les bénit, et Dieu leur dit: soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez. » La Bible – le livre inspiré qui décrit la conversation entre Dieu et les humains – partage dans le premier chapitre que Dieu a créé la famille, en soulignant la grande importance que cette unité de base dans la société a pour Dieu, et par conséquent, l'importance qu'elle devrait avoir pour nous.

Malgré le plan de Dieu pour le bonheur de la famille, nous savons tous que les choses n'ont pas toujours fonctionné aussi bien qu'elles étaient censées l'être. Maris et femmes ne s'entendent souvent pas. Le mariage qui devrait durer jusqu'à la mort se termine souvent par un divorce – ou souvent, la relation n'arrive même pas au mariage avant de donner naissance à des enfants, et après, arrive la séparation, causant d'immense douleur. Parents et enfants sont souvent en colère les uns contre les autres. Les parents se sentent sous-estimés, tandis que les enfants se sentent contrôlés ou abandonnés par ceux qui devraient prendre soin d'eux.

Ces expériences sont souvent source de confusion, car ce que nous espérons pouvoir nous apporter un sentiment de bonheur, un sentiment chaleureux et de sécurité, a été tout le contraire pour beaucoup de gens dans notre monde d'aujourd'hui, peut-être même pour la personne qui lit ce livre.

Face à la déception et à la détresse qui règnent, nous sommes heureux de vous annoncer qu'il y a de l'espoir pour les familles d'aujourd'hui. Nous espérons dans ce livre donner un aperçu des principes que Dieu a destinés aux humains à suivre pour que leurs familles soient ce qu'Il les a destinées à être. Au-delà d'un simple aperçu, la mise en pratique de ces principes nous permet de faire l'expérience de la joie, du bonheur et de la paix que la famille est sensée apporter.

La vérité est qu'il n'y a aucune famille parfaite, parce qu'il n'y a pas de gens parfaits. Donc quand nous parlons d'une famille qui se sent unie, il ne s'agit pas d'une famille sans aucun problème. Au contraire, nous décrivons une famille qui bénéficie des niveaux de satisfaction et de stabilité relativement élevés entre ses membres. Dans une famille qui communique d'une manière saine, les conjoints, les parents et les enfants sont intentionnels sur la gestion des

conflits en temps opportun et s'engagent à être patients, gentils, compréhensibles et pardonners. Bien que ce genre d'engagement ne soit pas facile, il est utile et contribue au bonheur, à la santé et à la qualité de vie de chaque famille qui le met en pratique.

Pour que les familles survivent pendant des années avec une forte probabilité de succès, il est important que les membres de la famille s'engagent chaque jour à atteindre ce succès. Chaque membre de la famille doit être consciencieux du fait de bien communiquer avec les autres de manière significative chaque jour, en écoutant les uns les autres, en pratiquant la patience, et en évitant de se conformer à la tendance naturelle de faire le contraire.

Les spécialistes de la famille rapportent souvent que la qualité d'une famille dépend de la qualité de la communication en son sein. Essayer de cultiver une forte parenté sans une communication saine est semblable au fait d'essayer de faire du jus de raisin sans raisins. C'est tout simplement impossible. Une communication saine est la compétence primaire nécessaire pour maintenir un fort sentiment d'appartenance à la famille. Plus la relation familiale devient intime, plus la communication devient plus attentive et plus respectueuse.

Stephen R. Covey, un éminent spécialiste de la famille, partage dans son livre *Les 7 habitudes des familles hautement efficaces*, le concept « d'être proactif » comme une compétence à utiliser pour une communication efficace. Il rapporte qu'entre un stimulus et la réponse – ce que quelqu'un vous dit, et comment vous répondez – il y a un espace. Dans cet espace, chaque membre de la famille a la liberté et le pouvoir de choisir sa réponse – tout ce qu'il faut dire et comment le dire. Et cette réponse forme vraiment le fondement de leur croissance et de leur bonheur en famille. Toutefois, pour que ce concept fonctionne et rende une famille capable de communiquer efficacement, la compétence doit être pratiquée afin d'être apprise. Bien sûr, trois choses doivent se produire dans l'espace entre ce qu'un membre de la famille vous dit et comment vous répondez:

1. Vous devez marquer une pause – au lieu de répondre immédiatement à ce que dit votre père, votre mère, votre fille ou votre fils, votre mari ou votre femme, faites une pause.
2. Vous devez ensuite penser à ce que vous devriez ou ne devriez pas dire.
3. Vous devez choisir la bonne réponse; ce qui apportera la paix, plutôt que la guerre, à la situation en face.

La qualité de votre vie de famille aura beaucoup à voir avec la qualité de votre communication. Les familles où les membres communiquent régulièrement et avec amour jouissent d'un niveau d'intimité que les familles qui communiquent rarement ou négligemment ne pourront jamais atteindre.

Il faut la détermination pour construire une grande famille. Mais tout ce qui vaut le mérite vaut la peine. Alors, engagez-vous à communiquer bien et soyez témoin de la croissance de votre bonheur familial au cours des jours, des semaines, des mois et des années à venir..

DISCUSSION

1. Pensez-vous sincèrement que nos familles peuvent être décrites comme étant saines ?
2. Que pouvons-nous faire pour développer des familles plus fortes et plus saines ?

POINTS DE PRIÈRE :

1. Que règne dans nos maisons.
2. Une bonne communication entre les membres de la famille.
3. Que Dieu ramène l'amour, le respect, le pardon, l'unité et le bonheur dans nos maisons.

Jour 2

La Volonté de Dieu dans le Mariage

TEXTE-CLÉ : JACQUES 1:9

Pour célébrer notre trentième anniversaire de mariage et créer de nouveaux souvenirs pour garder notre mariage sain et fort, nous avons passé cinq jours à la plage, en prenant du plaisir sur du beau sable et de l'eau bleue claire.

Notre temps à la plage était tout simplement merveilleux. Nous nous sommes détendus, nous avons lu des livres, j'ai de la bonne nourriture, nagé, et fait des activités physiques ensemble; mais la plus inoubliable de toutes nos activités était d'apprendre à naviguer et à nous promener en bateau.

Quand notre leçon de navigation a commencé, nous nous sommes rapidement rendus compte qu'il y avait beaucoup plus de difficultés dans ce sport qu'on le voyait à la surface. Bien que ce fût un peu stressant, c'était aussi relaxant, stimulant et gratifiant. Dans notre leçon de navigation, il est devenu évident que nous aurions besoin de travailler ensemble comme une équipe et être du même côté du voilier afin de jouir de la douce randonnée sur les belles eaux caribéennes.

Dieu a créé le mariage et la famille pour donner aux êtres humains la communauté nécessaire pour se sentir connectés. Bien que ce processus ait des moments difficiles, les récompenses sont hors du commun.

La Bible est remplie de bons conseils pour nous aider à gérer nos relations familiales pour atteindre la joie maximale. Plus nous lisons la parole de Dieu ensemble avec notre conjoint, plus nous serons dans le plan parfait de Dieu pour nous et pour nos familles. La vérité est qu'il est impossible en tant qu'humains de toujours protéger l'amour contre le mal et la douleur. Toutefois, en appliquant la parole de Dieu à nos relations familiales, nous pouvons être en mesure d'honorer Dieu dans nos relations. Cela ne peut être possible que si nous créons du temps pour être ensemble et grandir ensemble grâce à la puissance de Dieu.

Nous aimons passer du temps ensemble, juste à deux. Maintenant que notre mariage a fait plus de trente ans et que nous avons eu le privilège de travailler ensemble, nous avons toutes sortes d'activités favorites et des endroits à visiter. Nous sommes simplement reconnaissants que Dieu nous ait unis et nous essayons d'appliquer le conseil que nous trouvons dans la Bible à notre relation de mariage tous les jours. L'un de nos versets préférés que nous aimons appliquer à notre communication conjugale se trouve dans Jacques 1:19, qui dit : « Rappelez-vous bien ceci, mes chers frères: chacun doit être prompt à écouter, mais lent à parler et lent à se mettre en colère » (Jacques 1:19, BFC).

Le plan de Dieu pour le mariage est plus facilement accompli lorsque les couples utilisent un concept appelé le compte bancaire émotionnel. Le compte bancaire émotionnel est comme tout autre compte bancaire. Vous ne pouvez faire des retraits d'un compte que s'il regorge de fonds. Et nous savons tous ce qui arrive quand on fait des retraits plus que les dépôts de nos comptes bancaires. On aboutit à une insuffisance de fonds lorsque nous écrivons un chèque de ce compte.

Il en va de même de votre relation dans le mariage. Si tout ce que vous faites dans votre mariage ne consiste qu'à prendre, prendre et prendre, sans pour autant contribuer au bien-être de votre conjoint, vous ne pouvez pas vous attendre à jouir de tout le bonheur de votre relation de mariage. Lorsque vous êtes aimables envers votre conjoint, vous faites des dépôts dans son compte bancaire émotionnel. Plus vous faites des dépôts émotionnels dans le compte bancaire émotionnel de votre conjoint, plus votre relation sera riche.

Alors, comment faites-vous les dépôts sur le compte bancaire émotionnel de votre conjoint?

Êtes-vous aimable et patient? Le soutenez-vous par des encouragements sur une base régulière? Ou bien vous faites le contraire, en étant cynique, impatient, critique, exigeant, difficile et offensant?

Peu importe combien votre relation de mariage a été difficile, vous pouvez changer les choses si vous planifiez de commencer à faire les choses différemment. Plutôt que de l'approcher sous l'angle de ce que vous pouvez obtenir de votre mariage, commencez à regarder votre mariage dans la perspective de ce que vous pouvez donner. Le compte bancaire émotionnel de votre conjoint grandit et se développe jusqu'à ce que votre relation déborde de la monnaie de la bonne volonté pour l'autre.

Les six comportements suivants peuvent aider n'importe quel couple à maintenir à jour le compte bancaire émotionnel de son mariage. Les couples qui sont prêts à essayer au moins une de ces suggestions verront une amélioration immédiate dans leur relation:

Arrêtez de qualifier votre mariage de « dysfonctionnel »!

Le cerveau humain est fait pour croire ce qu'on lui dit. Si vous continuez à dire que votre mariage est dysfonctionnel, vous commencerez à le croire. Nous aimons dire aux gens de se demander: « ai-je un bon mariage avec parfois des dysfonctionnements, ou ai-je un mauvais mariage avec quelques bons moments? » C'est la stratégie proverbiale: « Le verre est-il à moitié plein ou à moitié vide? » Les couples qui sont disposés à trouver le bien dans leur mariage et chez leur conjoint pourront plus facilement résoudre les conflits et avoir un mariage plus satisfaisant. Commencez en vous disant que vous avez un grand mariage, et, ensemble avec votre conjoint, commencez à y croire.

La vérité est que tout mariage peut changer si le couple croit en cela et est prêt à s'engager à renforcer leur mariage. La parole de Dieu déclare: « Tout est possible à celui qui croit. » (Marc 9:23).

Priez de tout votre cœur pour votre mariage et votre conjoint

Dieu, le Créateur, a établi le mariage. Il est donc non seulement sage, mais aussi nécessaire de Le garder au centre de votre mariage. Il ne s'agit pas de mentionner votre mariage dans la prière une fois en passant; nous parlons de l'établissement et de l'entretien d'une relation significative avec Dieu, en reconnaissant constamment Sa présence en tant qu'individus et aussi en tant que couple. Demandez à Dieu de guérir votre mariage et attendez un miracle. Dieu « peut faire, par la puissance qui agit en nous, infiniment au-delà de tout ce que nous demandons ou pensons » (Éphésiens 3:20).

Nous demandons aussi aux couples: « Si vous croyez que Dieu est présent au moment où vous parlez entre vous, diriez-vous vraiment certaines des choses que vous dites les uns aux autres? Ou au contraire, vous seriez plus enclins à honorer Dieu en étant gentils, patients, aimables et tolérants? Surtout quand vous demandez à Dieu chaque jour de vous pardonner vos péchés et de manifester Sa grâce et Sa miséricorde envers vous, comment pouvez-vous faire moins pour votre conjoint? »

Dieu promet que si nous Lui demandons humblement dans la prière, Il nous entendra, nous pardonnera et guérira notre blessure (2 Chroniques 7:14).

Apprendre et pratiquer les techniques de la communication efficace

Cela peut sembler vraiment évident et instinctif. Mais, la vérité est que ce n'est pas une chose innée ou facile. Alors que nous avons tous appris à communiquer depuis la naissance, la plupart d'entre nous ont mis au point des méthodes erronées ou incorrectes de communication.

Nous apprenons à communiquer dans notre famille d'origine et nous apportons ces acquis – bons et mauvais – dans notre mariage. En outre, ce qui a fonctionné bien dans nos maisons ou avec nos amis peut ne pas fonctionner dans notre mariage, avec notre conjoint. Chaque partenaire doit être prêt à faire des ajustements dans sa relation et dans son style de communication d'une manière qui améliore la qualité de la relation. La plupart des désaccords se produisent dans le mariage parce que les couples se parlent, mais aucun des conjoints ne s'arrête pour écouter les besoins, les désirs et les maux de son partenaire.

Un bon nombre de problèmes dans le mariage ne sont pas vraiment des problèmes. Plusieurs problèmes peuvent être résolus en prenant le temps d'écouter les uns et les autres pour aboutir à une véritable compréhension. Nous sommes de retour à la sagesse de Jacques 1:19, d'être prompt à écouter, lent à parler et lent à se fâcher.

Découvrez ce que votre conjoint aime et faites-le, et continuez à le faire – et, ce que votre conjoint n'aime pas et cessez de le faire!

Avant le mariage, les couples prennent un grand soin pour être le meilleur d'eux-mêmes, le meilleur copain ou la meilleure copine. Ils font de leur mieux pour savoir ce qu'aime l'autre personne, pour la surprendre avec les soins et les désirs de leur cœur. Toutefois, après le mariage et la lune de miel, les couples pensent qu'ils ne doivent plus faire des choses spéciales les uns pour les autres. Bien entendu, ce changement fait que votre conjoint se sente négligé. C'est alors que vous entendez des gens dire qu'ils se sont mariés à la mauvaise personne. Ce n'est pas tellement qu'ils se sont mariés à la mauvaise personne. Au contraire, chacun d'eux a cessé d'être la bonne personne. Pour aggraver les choses, ils commencent à se fâcher l'un contre l'autre en faisant des choses qu'ils savent que leur conjoint n'aime pas.

Si les couples pouvaient appliquer la règle d'or de Matthieu 7:12, « Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le de même pour eux, car c'est la loi et les prophètes », ils verraient leurs mariages prospérer et croître de façon exponentielle.

Pardonnez

Dans le mariage – la relation la plus intime – les couples s'offensent de temps en temps. Ainsi, les conjoints devraient apprendre à se pardonner l'un à l'autre. Parfois, un partenaire offense involontairement l'autre. Il arrive aussi qu'ils s'offensent mutuellement en disant des choses offensantes et méchantes pour exercer des représailles pour la douleur qu'ils ressentent. Certaines lésions peuvent être facilement ignorées, certaines sont un peu plus difficiles à pardonner et d'autres laissent des cicatrices profondes et durables.

Pardonner à quelqu'un qui vous a fait du mal est la partie la plus difficile de l'amour, et pourtant vous ne pouvez pas continuer à aimer véritablement sans le faire. Pardonner ne consiste pas à devenir un marchepied pour l'autre, à absoudre l'autre de sa responsabilité, ou tout simplement, à l'oublier. Le pardon nous aide réellement à commencer le processus de guérison de nos blessures et de la punition de l'autre personne. Il vous pousse également vers la restauration de la rupture dans la relation. Et, par la puissance de Dieu, vous serez en mesure de partager le don du pardon avec votre conjoint. Le don de Romains 5:8: « Dieu prouve Son amour envers nous, en ce que, lorsque nous étions encore des pécheurs, Christ est mort pour nous ».

Rire beaucoup

Le vieil adage « le rire est un bon remède » est encore vrai aujourd'hui. En fait, la recherche médicale a trouvé que le rire a des avantages physiologiques et neurologiques. Le

rire aide à réduire le stress, stimule le système immunitaire, réduit la tension artérielle, et améliore la relation au sein des couples. Nous disons aux couples de trouver des choses qui leur font rire et d'arrêter de se concentrer sur les petites querelles. Encore une fois, les problèmes de nombreux couples dans le mariage sont tout simplement des malentendus. Néanmoins, eux aussi peuvent apprendre à rire des malentendus inattendus. Proverbes 17:22 dit: « Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os ».

DISCUSSION

- Qu'est-ce que le compte bancaire émotionnel?
- Quelles choses pratiques les couples peuvent faire pour équilibrer le compte bancaire émotionnel de leur mariage?

POINTS DE PRIÈRES

- Priez pour une meilleure compréhension/relation entre les conjoints.
- Priez pour l'esprit de pardon entre les conjoints.

JOUR 3

Parentalité à Succès

TEXTE CLÉ: 1 JEAN 4:16, 18, 19

Élever les enfants aujourd'hui est plus difficile que jamais. Façonner le caractère de l'enfant est encore plus urgent étant donné que les enfants sont confrontés quotidiennement aux valeurs qui semblent opposées aux valeurs de leurs parents. Aujourd'hui, les enfants reçoivent des messages contradictoires des médias, de l'internet, d'autres adultes et de leurs pairs. Ces messages confondent et conduisent les enfants dans une voie qui banalise les nombreux maux sociaux tels que la violence, l'immoralité, l'abus et la discrimination.

Les statistiques sur les homicides chez les adolescents, l'intimidation et les fusillades dans les écoles, les suicides et les abus de drogues et d'alcool, sont parallèles aux changements significatifs sur la nature de l'enfance. Ainsi, il est beaucoup plus difficile pour les enfants d'apprendre les leçons de base de l'autogestion, l'estime de soi et l'empathie envers les autres. Aujourd'hui, les enfants sont plus vulnérables à la dépression, à l'anxiété et aux comportements impulsifs.

Malgré ces difficultés, les parents sont toujours la meilleure protection des enfants contre les comportements à risque tels que les drogues, l'alcool, la sexualité prémaritale et les troubles de l'alimentation. Les parents qui prennent chaque jour un rôle actif dans l'éducation de leurs enfants récolteront éventuellement les fruits en voyant leurs enfants grandir et devenir adultes, en bonne santé et responsables. Alors qu'il n'y a ni science exacte, ni de garantie en parentalité, les parents qui passent la plupart de leur temps avec leurs enfants seront plus susceptibles de les influencer et de les préparer pour l'âge adulte.

Cependant, la parentalité est l'une des tâches les plus importantes et les plus difficiles données aux êtres humains. Considérez l'importance d'élever un enfant qui ne sera pas juste obéissant, mais qui grandira pour avoir un caractère mature et une bonne estime de soi, pour gérer leurs émotions et avoir des relations saines avec les autres. La parentalité est d'une importance capitale.

Bien sûr, il n'y a jamais eu de parent parfait. Cependant, par la grâce de Dieu, nos enfants peuvent grandir pour être de bons adultes, même après avoir vécu avec des parents imparfaits. De la même manière, les parents ne doivent pas s'attendre que leurs enfants soient parfaits non plus.

Commençons par comprendre le sens des *valeurs*. Les valeurs sont les croyances importantes partagées par les membres d'une culture ou d'une famille, sur ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. Les valeurs exercent une influence majeure sur le comportement d'un individu et servent de règles ou de lignes directrices dans toutes les situations. Certaines valeurs morales fondamentales sont l'honnêteté, l'intégrité, le respect et la responsabilité envers les autres.

Le caractère est la façon dont les valeurs sont activées.

Le caractère n'est pas ce que nous disons, c'est ce que nous sommes. C'est notre façon de vivre nos valeurs. Donc, si vous dites à un enfant que l'honnêteté est une valeur importante dans votre maison, mais vous lui dites de dire à la personne qui vient d'appeler au téléphone que vous n'êtes pas à la maison, quand bien même vous êtes là, alors votre enfant internalise que cette honnêteté n'est pas une valeur importante. Le caractère est observable dans le comportement de la personne. N'oubliez pas, les valeurs sont nos croyances – c'est plus philosophique – alors que le caractère est actif.

Le caractère est formé des valeurs fondamentales que nous avons mentionnées plus tôt – l'honnêteté, le respect, la gentillesse, l'empathie et la responsabilité. Lorsque ces qualités font partie du caractère d'une personne, on peut s'attendre à les voir manifestées régulièrement et systématiquement dans son comportement. Lorsque ces valeurs deviennent une partie du

caractère de l'enfant, il sera difficile qu'il change, même dans son interaction avec des gens différents ou dans des situations différentes.

Encore une fois, parce que personne n'est parfait, il peut arriver que votre enfant ne présente pas ces traits de caractère. Cependant, plus les valeurs préférées sont renforcées, plus elles feront partie de la vie de votre enfant. Donc, les parents doivent aussi s'efforcer de vivre ces valeurs. Un chercheur a affirmé que votre enfant peut ne pas faire ce que vous dites; mais il sera plus susceptible de faire ce qu'il vous voit faire.

L'expression *intelligence émotionnelle* est devenue l'une des expressions les plus populaires du nouveau millénaire. En fait, les psychologues ont trouvé que l'intelligence émotionnelle ou le QE (quotient émotionnel), est un meilleur indicateur de succès d'une personne dans la vie que l'intelligence intellectuelle ou le QI (quotient intellectuel). Ils ont découvert que le QE mène au bonheur dans tous les aspects de la vie – le travail, la carrière et les relations. Alors, qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle, ou le QE? Le QE est la capacité de contrôler ses émotions. C'est le fait d'être conscient de vos émotions et d'avoir la capacité de les gérer même dans les situations les plus stressantes.

Les parents peuvent devenir des entraîneurs d'émotion pour leurs enfants en procédant comme suit:

1. *Soyez conscient des émotions de votre enfant.*

Toutes les émotions sont une opportunité pour une relation plus étroite avec votre enfant et pour l'enseignement.

2. *Écoutez sincèrement votre enfant.*

Les parents doivent apprendre à écouter leurs enfants et à soutenir ou corriger leurs sentiments. Votre attitude à l'égard de vos enfants est nécessaire pour les aider à devenir des adultes émotionnellement intelligents et responsables. Assurez-vous que votre langue n'est pas critique, en les jugeant ou en les blâmant.

3. *Aidez vos enfants à trouver des moyens d'étiqueter les émotions qu'ils ressentent.*

Parfois votre enfant peut crier, tapoter ou frapper ses pieds contre le sol, et ceci est habituellement interprété comme la colère. Cependant, la plupart du temps, ces crises de colère sont des expressions justes de ce que votre enfant ressent vraiment. Au lieu de se mettre en colère contre votre enfant et de le réprimander, demandez à l'enfant ce qu'il ou elle sent et donnez-lui les mots appropriés à ce sentiment, tels que triste, frustré, gêné, timide, bouleversé.

4. *Fixez des limites dans l'exploration des solutions au problème à portée de main.*

Les enfants ont besoin des parents qui définissent des limites claires et appropriées à leur âge. Les enfants s'appuient sur cette orientation dans l'enfance et dans l'adolescence. Les enfants commencent à manifester leur désir d'indépendance dès leur petite enfance; toutefois, le parent qui donne l'indépendance sans limites ne fait pas du bien à l'enfant. Plutôt, cela crée des ravages et l'insécurité pour l'enfant. Toutefois, un parent strict dans le contrôle et qui ne permet pas à l'enfant d'exercer son indépendance entrave le développement de l'enfant. Les enfants doivent être respectés. Les parents doivent aussi reconnaître leur point de vue et leur donner l'occasion de faire des choix.

La connaissance des valeurs, du caractère et de l'intelligence émotionnelle est une chose, mais comment les parents doivent-ils aider les enfants à passer de la réflexion à l'action? Comment pouvons-nous aider nos enfants à transformer les noms tels que *la générosité, la gentillesse, la prévenance, la sensibilité, le pardon et la compassion* en verbes d'action? Les enfants n'acquièrent pas l'intelligence émotionnelle ou un bon caractère en mémorisant des règles et des règlements. Une liste des qualités et des vertus seront aussi vite oubliée que mémorisées; mais quand les enfants peuvent pratiquer ce qu'ils ont appris, les concepts

deviennent une partie d'eux-mêmes. Quand les valeurs sont internalisées, être bon devient une partie de l'identité de votre enfant.

Pour élever les enfants avec succès, les parents doivent comprendre plusieurs truismes et les appliquer à leur relation avec leurs enfants. En tant que parents, vous devez d'abord comprendre que le respect est au cœur de la morale – le respect de soi, des autres et du Créateur de l'univers. En tant que parent, vous devez respecter vos enfants et vous attendre qu'ils vous respectent en retour. Si vous voulez élever des enfants responsables qui ont vos valeurs, vous devez les traiter comme des êtres humains.

Parents, n'oubliez pas que les actes sont plus éloquents que les paroles. Les enfants observent tout ce que leurs parents font. Ils gravent ce qu'ils ont vu dans le cerveau et imitent plus tard comment les adultes vivent, ce qu'ils font et comment ils traitent leur entourage. La modélisation est un enseignant très efficace. Mais n'oubliez pas, la modélisation n'est pas la perfection. Il s'agit de laisser que vos enfants voient votre engagement envers les idéaux moraux ou les idéaux chrétiens. La modélisation concerne ce que font les gens moraux quand ils ont commis une erreur. C'est le fait de dire que vous êtes désolé. Il s'agit de parler à vos enfants de vos luttes pour *vivre* ce que vous *croyez*. Si vous êtes un chrétien, et vous croyez en Christ, il est essentiel pour vous de montrer à vos enfants comment vivre comme Christ quand Il était sur cette terre.

Les parents doivent laisser leurs valeurs être vues et entendues. Selon le vieil adage, « Nous devons non seulement pratiquer ce que nous prêchons, mais aussi prêcher ce que nous pratiquons. » Les enfants ont aussi bien besoin de nos paroles que de nos actions. Pour avoir un impact maximum, nous devons non seulement leur enseigner les valeurs, mais aussi, ils doivent connaître les raisons et les croyances qui sous-tendent ces valeurs. Les parents doivent guider, instruire, écouter et conseiller.

Faire de l'amour le fondement sur lequel vous générez chaque aspect de votre relation avec vos enfants. Le Nouveau Testament dit: « Dieu est amour » (1 Jean 4:16). C'est l'amour de Dieu que nous réfléchissons à nos enfants. Les enfants doivent être enracinés dans l'amour, le genre d'amour que Dieu nous confère comme l'amour inconditionnel. Le genre d'amour qui n'exige rien en retour. Ce genre d'amour aide nos enfants à développer une image positive de soi, un sentiment de valeur, une force intérieure. L'amour dont nous parlons est active et non passive.

Dans la parentalité, l'amour ressemble à une attention ciblée, du temps, du soutien, de la connectivité, des limites et de l'engagement. Cet amour authentique et actif vous unit à votre enfant. Ce genre d'amour apprend aux enfants à s'aimer et à aimer les autres. Les enfants ou les adultes qui ne se sentent pas aimés ont beaucoup de mal à s'aimer eux-mêmes, et en conséquence, ils ont de la difficulté à aimer les autres. Les enfants veulent savoir qu'on les écoute et qu'ils sont suffisamment importants pour que vous consacriez toute votre attention à ce qu'ils disent. Cela fait qu'ils se sentent aimés.

Il n'y a pas de raccourcis dans la parentalité, pas même pour les parents occupés. La qualité du temps qu'on passe avec les enfants est très importante. Des familles saines structurent leurs horaires, bien que chargées et mouvementées, pour passer du temps à manger, travailler et jouer ensemble. L'essentiel de tout ce qu'on a dit est que: la parentalité prend du temps.

Les parents doivent favoriser une attitude de *je-peux-le-faire*, en encourageant leurs enfants à essayer de nouvelles choses. Vous devez apprendre à célébrer les réussites et à recadrer les échecs comme de simples essais qui nous enseignent ce qui ne fonctionne pas. Un enfant qui reçoit beaucoup plus de louange et de gratitude que des critiques et du blâme aura une image positive de soi. Le soutien des parents aide leurs enfants à développer une conscience d'eux-mêmes comme des personnes capables et compétentes qui peuvent se battre pour ce qui est juste et qui n'ont pas besoin de l'approbation du groupe à n'importe quel prix. Les enfants qui se sentent soutenus sont moins sensibles à la pression négative des pairs.

Certes, l'amour et le fait de fixer des limites à l'enfant vont de pair. Lorsque les parents forment les bases du développement sain et positif de la vie de leurs enfants, ces derniers auront les meilleures chances de devenir des gens que Dieu veut qu'ils soient. Vos enfants pourront faire de bons choix face aux décisions difficiles; ils ne seront pas facilement influencés par les opinions des autres. Non seulement ils trouveront qu'un bon caractère couplé de l'intelligence émotionnelle a de grands avantages pour eux personnellement, mais aussi, ces qualités seront d'un avantage pour la famille, l'église et la société dans son ensemble, parce qu'ils ont reçu les fondements nécessaires pour vivre sainement.

DISCUSSION

- Énumérez quelques points de ce que les parents peuvent faire pour augmenter la probabilité de réussir dans la parentalité de leurs enfants?
- Quels sont les meilleures méthodes que les parents peuvent adopter pour transmettre les valeurs chrétiennes à leurs enfants?
- Vrai ou faux: il est possible d'avoir des parents et des enfants parfaits. Discuter.

POINTS DE PRIÈRE

- Priez que Dieu accorde à tous les parents la grâce de ne pas négliger la tâche importante qu'est l'éducation de leurs enfants pour le ciel.
- Que Dieu accorde à tous nos enfants une grâce spéciale pour apprendre les bonnes valeurs.
- Que Dieu aide tous les parents à réussir dans la parentalité de leurs enfants.

JOUR 4

Roc ou sable?

TEXTE CLÉ: MAT 7:24-27

Lors d'un vol de Paris à Abidjan, l'avion a accusé un retard de quatre heures. À l'aéroport d'Abidjan, le chauffeur Charles attendait patiemment ses invités qui arrivèrent enfin à trois heures du matin. Au lieu d'un chauffeur absent ou fatigué, les invités ont plutôt trouvé un chauffeur très aimable avec une disposition agréable, qui les a conduits là où ils devaient loger. Leur conclusion sur le comportement de Charles était que les parents ou tuteurs de Charles doivent lui avoir inculqué ces valeurs dans son enfance, et qu'il avait appris dès son enfance une vie d'obéissance.

Dans le sermon sur la montagne, Christ présente les valeurs éternelles qui doit être pratiquées par tous ceux qui seraient Ses disciples et citoyens du Royaume de Dieu. Selon la conclusion de ce sermon dans Matthieu 7:24-27, ceux qui croient et mettent Ses paroles en pratique sont comparés à celui qui a construit sa maison sur le roc, tandis que ceux qui entendent et ne prennent pas d'engagement pour faire ce que Dieu leur demande de faire, sont comparés à celui qui construit sur le sable, et ils ne peuvent pas jouir d'une vie heureuse.

Connaitre et faire les exigences de Dieu sont deux réalités tout à fait différentes. En appliquant ceci aux questions de la vie familiale, le commandement sur l'adultère est élargi afin de couvrir la convoitise – regarder une femme pour la convoiter (Matthieu 5:27, 28). Un autre problème est le divorce qui peut être autorisé seulement pour des raisons d'adultère (verset 32).

Paul dans 1 Cor. 13:1-8 présente l'amour qui devrait être appliqué pour avoir un mariage heureux et une vie familiale saine et durable. Aujourd'hui, beaucoup semblent avoir oublié que le mariage est établi par Dieu au tout début de l'histoire humaine.

Dieu a créé le mariage et la famille pour être une bénédiction et une joie pour les êtres humains. L'unité mentionnée dans Genèse 2:24 était destinée à contrer la solitude ressentie par l'homme dans Genèse 2:18, 20. Cette unité était censée être une bonne chose. Toutefois, tout ce que Dieu a créé pour notre bien, le mal essaie de le détruire. Ce mal que Satan promet – semble réussir avec l'aide de plusieurs maris et épouses qui ont totalement oublié l'objectif de Dieu pour le mariage.

Lorsque vous envisagez de solides principes de moralité et de décence en rapport avec la sagesse biblique, vous devez vous demander si vous construisez votre mariage et votre famille sur le roc ou sur le sable. Si vous savez seulement parler du bien, mais vous ne marchez pas selon le bien, vous vous trompez tout simplement vous-même et vous ne jouissez pas de la joie, de la paix et de la bénédiction que Dieu veut que vous ayez dans votre mariage et votre vie famille.

Quand nous avons tendance à oublier que le dessein de Dieu est parfait et qu'il était établi avec notre bien-être à l'esprit, il est important que nous décidions d'aller vers Lui pour apprendre de Lui et recevoir de Lui la puissance pour vivre Ses plans dans nos vies. Chaque crise dans le mariage et la famille est une crise spirituelle qui ne peut être résolue que par la puissance de Dieu. Lorsque vous mettez en pratique les enseignements qu'Il vous a laissés à suivre, vous construisez votre mariage et les relations familiales sur des bases solides et non sur le sable. Nous savons aussi que toutes les crises dans le mariage et la famille sont une occasion de croissance, et aujourd'hui, c'est l'occasion pour vous de croître.

Pour avoir un bon mariage et une bonne famille, il est important d'avoir une excellente communication dans ses relations. Nous manquons souvent ses excellentes relations en raison des habitudes que nous développons dans nos familles d'origine. Nous nous donnons un droit

moral en disant: « c'est ce que je suis, soit tu m'aimes, soit tu me laisses. Je suis une bonne personne. Je nourris les sans-abris et contribue dans de nombreux organisations de bienfaisance. »

Revenons aux enseignements du sermon sur la montagne qui disent: « C'est pourquoi, quiconque entend ces paroles que Je dis et les met en pratique, sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc » (Matthieu 7:24). Alors, si votre mariage et vos relations familiales sont dysfonctionnels, que pouvez-vous changer de votre comportement actuel afin que vous puissiez être une bénédiction pour votre conjoint et votre famille? Si vous pensez que c'est trop difficile de changer, n'oubliez pas, avec Dieu tout est possible, et Il vous aidera si vous désirez avoir une vie meilleure dans vos relations.

DISCUSSION

- Où avons-nous construit nos familles – sur le roc ou sur le sable?
- Examinez ce que le mari ou la femme devrait éviter de faire pour ne pas coopérer avec le diable pour détruire leur mariage.
- Quels sont les avantages du fait de construire sur le roc?

POINTS DE PRIÈRE

- Priez pour avoir la grâce de Dieu afin de surmonter les tendances négatives héritées qui peuvent ruiner nos familles.
- Que Dieu aide chacun d'entre nous à construire nos familles sur le Roc solide et éternel.

JOUR 5

Devenir des alliés intimes

TEXTE CLÉ: MATTHIEU 19:6

INTRODUCTION

Quelqu'un a dit un jour: « il est facile de se marier. Il est plus difficile de rester marié. Rester heureux dans le ménage pour toute la durée de vie serait considéré comme une trouvaille au musée. » Vraiment, nous n'avons pas besoin d'être un génie pour accepter la réalité de cette déclaration. Si vous observez tout simplement les gens autour de vous – ceux avec qui vous vous associez chaque jour – vous vous rendrez rapidement compte de combien cette déclaration est vraie. Même si vous êtes marié pendant quelques mois seulement, vous avez déjà rencontré des défis dans cette union, a fortiori, pour vivre heureux! Alors comment développer et maintenir une relation intime avec votre conjoint, et comment devient-on intime?

QUE SIGNIFIE INTIMITÉ?

Quand nous parlons d'intimité, ce n'est probablement pas ce à quoi pensent la plupart d'entre vous à ce moment. L'intimité dont nous parlons est simplement une proximité que chaque couple marié doit développer – émotionnellement, financièrement, spirituellement et intellectuellement. Bien que l'intimité physique soit très importante dans le mariage, si dans un couple les deux époux ne font pas l'expérience de l'intimité dont nous parlons dans ce livre, ils ne peuvent jamais avoir l'unité nécessaire pour réussir leur mariage. Une définition que le dictionnaire donne de l'intimité dans le mariage, et que nous avons trouvée il y a longtemps est ceci: « un lien affectueux, fondé sur l'entraide mutuelle, la responsabilité, la confiance, la communication des sentiments et des sensations, ainsi que l'échange d'informations sur les événements importants sans prise de position. »

Les personnes mariées qui sont des alliés sont très proches émotionnellement, financièrement, spirituellement et intellectuellement; et elles ont tendance à se soutenir mutuellement face à un défi ou une force extérieure.

Ellen White a déclaré: « De quelque soin et de quelque sagesse qu'ait été entouré un mariage, peu de couples connaissent une harmonie parfaite dès les premiers jours de leur vie à deux. L'union réelle ne se produit que dans les années qui suivent. »¹

La vérité sur le mariage, c'est que, peu importe combien de temps deux personnes aient pris pour se connaître avant de se marier ou combien elles semblent être compatibles, étant donné que nous sommes tous pécheurs et fondamentalement égoïstes, notre relation de mariage conduira naturellement à un état d'aliénation et de séparation.

La bonne nouvelle, cependant, est que les époux peuvent devenir des alliés intimes. Nos mariages peuvent se développer. Nous devons faire le choix de vivre heureux. Nous pouvons soit apprendre à vivre avec ce qui est mal, ce qui conduit finalement à l'outrage, au ressentiment et à l'isolement – soit nous battre pour avoir un mariage réussi.

Le meilleur choix que nous pouvons faire pour devenir des alliés intimes doit être intentionnel sur la connexion entre les deux conjoints tous les jours grâce à la puissance de Dieu. Après tout, le Nouveau Testament nous dit dans Matthieu 19:26: « aux hommes cela est impossible, mais à Dieu tout est possible ». Être des alliés intimes c'est être émotionnellement, financièrement, spirituellement et intellectuellement rattaché à votre conjoint, en n'ayant rien à lui cacher.

¹ *Le foyer chrétien*, p. 100

Cela signifie que vous avez décidé de se faire confiance réciproquement, et cela se produit uniquement lorsque vous vous acceptez mutuellement. Quand la Bible parle d'unité dans Genèse 2:24, c'est vraiment un mystère. Cela ne signifie pas qu'une personne devient subsumée sous la personnalité de l'autre. Au contraire, il y a deux personnes distinctes, ayant leur propre individualité, avec chacun ses goûts et ses dégoûts, qui ont choisi de devenir un « nous ». Ainsi, lorsque l'un d'eux souffre, l'autre souffre également, et quand l'un d'eux est heureux, l'autre aussi est heureux, parce qu'ils ont choisi de devenir des alliés intimes.

OBSTACLES À L'INTIMITÉ

Les chercheurs sur le mariage ont révélé qu'il y a des obstacles à l'unité qui doivent avoir lieu entre le couple, afin qu'ils puissent devenir des alliés intimes. Parmi les obstacles se trouvent les comportements tels que

- L'autoprotection et la peur du rejet;
- Le péché et l'égoïsme;
- Le manque de connaissance.

En raison de ce que beaucoup d'entre nous ont connu en grandissant, nous avons tendance à se protéger et à craindre le rejet, chaque fois que quelqu'un a une opinion différente de la nôtre. C'est un signe d'insécurité. Malheureusement, ce comportement est très fréquent dans le mariage. Cette réalité est à l'origine de l'égoïsme. Nous voulons que les choses soient exactement comme nous voulons qu'elles soient, parce que nous l'avons dit. Par conséquent, devenir alliés intimes est impossible lorsque ces obstacles existent dans nos relations de mariage.

COMMENT ATTEINDRE L'INTIMITÉ DANS NOTRE MARIAGE

Devenir des alliés intimes signifie s'approprier les éléments suivants dans votre relation de mariage. Tout d'abord, *l'unité*, qui est l'expérience d'une seule chair dont parle la Bible. C'est un accord d'unité émotionnelle, financière, spirituelle, intellectuelle et physique que chaque mariage réussi doit avoir. En second lieu, la *permanence*, qui est l'engagement d'être marié à votre conjoint jusqu'à la mort. Cela ne signifie pas que Dieu ne vous aime pas si vous êtes divorcé. Dieu vous aime, quel que soit votre situation matrimoniale. Cependant, Dieu hait le divorce parce qu'il sépare et blesse les gens. Toutefois, l'abus et l'infidélité aussi tuent la permanence dans le mariage. Ainsi, ces comportements doivent être évités à tout prix afin d'apprécier le genre de relation que Dieu veut que vous ayez dans le mariage. Troisièmement, l'ouverture d'esprit, qui signifie être transparent avec votre conjoint. C'est une relation opposée à la honte. C'est un environnement de sécurité et de culture, parce que le mari et la femme comprennent clairement qu'ils sont dans la même équipe et n'ont rien à se cacher.

CONCLUSION

Devenir des alliés intimes est une décision que vous prenez afin d'être patient et gentil envers votre conjoint, et afin de vous protéger mutuellement contre toute entité étrangère qui vise à diminuer et à détruire votre relation. Être des alliés intimes est un état d'esprit que vous nourrissez tous les jours pour que votre relation de mariage soit celle qui apporte le bonheur, la satisfaction et la joie. C'est le genre de relation de mariage que nous souhaitons à tous. Amen

DISCUSSION

- Quels sont les inconvénients et les avantages d'une relation intime?
- Quels sont les obstacles à l'intimité dans nos relations? Comment peut-on se débarrasser de ces obstacles?

- Est-il possible de créer une relation intime dans notre mariage? Comment pouvons-nous le faire?

POINTS DE PRIÈRE

- Priez pour les couples qui éprouvent quelques difficultés dans leur vie conjugale
- Priez pour toutes les familles afin qu'elles puissent découvrir l'intimité dans leurs relations

JOUR 6

Communication avec Grace

TEXTE CLÉ : PROV. 25 : 11

Ceux qui sont intentionnels à propos de la bonne communication avec leurs proches ont de bonnes relations familiales. Si vous pensez aux gens que vous aimez vraiment dans votre famille, vous admettrez aisément que ceux que vous aimez le mieux sont ceux qui vous rendent heureux, à cause de la façon dont ils vous parlent et vous écoutent.

Un de nos amis nous a raconté une histoire sur l'adhésion à un groupe de sportifs de son quartier qui courent environ huit kilomètres tous les jours. Un jour, au retour de la course, il était excité par le fait que la seconde moitié de la course a pris moins de temps que la première. Il était préoccupé par le fait de se remettre en forme et en meilleure santé, et se sentant bien dans son amélioration dans la course, il dit cela à sa femme quand il revint. Sans réfléchir, elle lui dit: « la raison pour laquelle vous étiez capable de courir plus vite au retour c'est parce que la majeure partie du parcours est une descente. »

Que c'est dommage! L'homme se sentait comme si quelqu'un l'avait frappé à l'estomac. Au lieu de recevoir l'affirmation qu'il recherchait chez son épouse – après tout le dur travail qu'il faisait dans son exercice physique – il se sentit découragé et invalidé par la réponse irréfléchie de sa femme.

Quand nous disons grâce, nous parlons du concept spirituel qui se réfère à la faveur imméritée et à l'amour désintéressé que Dieu donne à l'homme. La grâce est quelque chose que nous ne méritons pas. De la même manière que Dieu pardonne nos manquements, même quand nous ne méritons pas le pardon, la communication avec grâce signifie le fait de parler avec quelqu'un d'une manière qu'il ne mérite pas.

L'Ancien Testament dit dans Proverbes 25:11, « Comme des pommes d'or sur des ciselures d'argent, ainsi est une parole dite à propos ».

C'est ainsi que les familles peuvent créer une vie de paix et de bonheur ensemble, en utilisant des paroles comme des dons précieux d'or et d'argent qu'ils peuvent se donner tous les jours, même quand quelqu'un ne les mérite pas. Pouvez-vous penser à quelqu'un dans votre famille envers qui vous devrez user de grâce dans votre communication? C'est une question facile pour la plupart d'entre nous parce que la plupart des gens ont un membre de la famille avec qui ils ne s'entendent pas.

Dans un chapitre précédent, nous avons mentionné le concept présenté par le Dr Stephen R. Covey, d'être « proactif » pour une communication efficace. Cette idée encourage les gens à vivre dans ce qu'il appelle leur « cercle de contrôle », plutôt que de vivre dans ce qu'il appelle leur « cercle d'aucun contrôle ». Quand vous vivez dans votre cercle de contrôle, vous passez la plupart de votre temps à contrôler la seule personne que vous pouvez vraiment contrôler, vous-même. C'est le contraire de vivre votre vie dans votre « cercle d'aucun contrôle », qui est là où les gens passent la plupart de leur temps à essayer de contrôler les autres. Les personnes qui prennent des mesures proactives vivent leur vie dans leur cercle de contrôle et sont plus susceptibles de communiquer avec une grâce que les individus qui passent leur vie dans leur cercle d'aucun contrôle.

La vérité est que vous ne pouvez pas contrôler votre conjoint, vos enfants, vos frères et sœurs, vos parents ou vos proches. Vous ne pouvez contrôler qu'une personne: vous-même. Donc quand quelqu'un vous dit quelque chose de pas très agréable, au lieu d'utiliser votre énergie en essayant de changer la personne, c'est beaucoup plus rentable d'utiliser ce temps pour développer votre réponse de paix et de grâce. Comme nous l'avons mentionné auparavant, entre ce que quelqu'un vous dit et votre réponse, il y a un espace. Donc, avant de répondre,

n'oubliez pas de faire trois choses dans cet espace de temps: faites une pause, pensez et choisissez.

Quand quelqu'un nous parle d'une manière que nous n'aimons pas, nous avons tendance à réagir rapidement et de manière similaire. Toutefois, pour communiquer avec grâce – c'est-à-dire, répondre d'une manière que la personne ne mérite pas – vous devez être proactif, rester dans votre cercle de contrôle, faire une pause, afin d'avoir le temps de reprendre votre souffle et de dire quelque chose qui puisse causer une douleur égale ou aggraver les choses. Dans cet espace de temps – avant votre réponse – vous devez également penser à ce que vous ne devriez pas dire et ce que vous devriez dire pour améliorer les choses. Enfin, vous devez choisir la bonne réponse. La réponse correcte est celle qui calme plutôt que de verser de l'huile sur le feu. C'est ce que cela signifie d'utiliser des paroles comme des dons en or et en argent.

Ceux qui donnent peu d'attention au renforcement des relations familiales saines vivent dans leur cercle d'aucun contrôle. Plutôt que de faire des choix sur la façon dont ils répondent à un membre de la famille, ils blâment l'autre personne en déclenchant un conflit et se sentent justifiés dans les insultes qu'ils profèrent à l'autre personne. Ces personnes répondent de façon réactive plutôt que de choisir d'être proactif. Elles n'utilisent pas judicieusement l'espace entre ce que dit l'autre et leur réponse et ne considèrent pas les conséquences et les répercussions que leur réponse aura sur la relation. Par conséquent, elles ne marquent pas de pause, ne pensent pas, et ne font pas de bons choix pour conserver la bonne relation avec le membre de la famille en question.

Les gens nous disent souvent que c'est trop difficile de vivre en prenant tant de soin pour ne pas offenser leurs proches. Ils disent que ce n'est pas normal. Ils pensent qu'il suffit d'arrêter d'être trop sensible. Selon eux, la douleur est inévitable lorsque nous communiquons avec les autres.

D'une certaine façon, c'est vrai, les relations familiales et les autres relations ressemblent au fait de conduire une voiture. Quand on arrive à un feu rouge, on s'arrête. Ce qui paraîtrait naturel est de continuer à conduire pour arriver à notre destination plus rapidement et sans interruption. Cependant, parce que nous ne sommes pas les seuls à conduire sur les routes ou dans les villes où nous vivons, nous devons être attentifs dans notre partage de la route avec d'autres conducteurs qui vont dans des directions différentes.

Les feux de signalisation existent pour aider tous les conducteurs à se rendre à leur destination finale en toute sécurité. Si nous sommes assez patients, nous aurons tous l'occasion de se rendre là où nous allons. Si nous ne prenons pas garde aux feux de signalisation placés dans des endroits stratégiques, nous allons probablement heurter d'autres voitures, et nous nuirons à nous-mêmes et aux autres, peut-être même en provoquant un accident mortel à cause de notre manque d'attention.

Les relations familiales sont très fragiles, et les conversations que vous avez dans ces relations nécessitent beaucoup de soin. Si vous êtes prudent et stimulant dans vos relations familiales, ces choix contribueront à assurer la sécurité de vos relations et à éviter le préjudice moral qui peut conduire à la perte d'une relation.

Alors, quelle est la responsabilité d'un mari qui a des sentiments préjudiciables? Le fait que sa femme ait dit quelque chose pour lui causer une douleur lui donne-t-il le droit de dire quelque chose pour lui faire mal en retour? Bien sûr que non. En fait, c'est une opportunité pour lui de communiquer avec grâce. Il doit répondre à sa femme d'une manière qu'elle ne mérite pas. C'est le vrai sens de la grâce. C'est là où le mari doit vivre dans son cercle de contrôle et être proactif. C'est là où le mari doit faire une pause, penser et choisir la réponse correcte, pour garder sa relation de mariage saine et forte, malgré ce que dit sa femme.

Il est vrai que nous sommes tous humains, et même si nous ne parlons pas dans le but de blesser un membre de la famille, nous faisons ou disons quelque chose qui lui cause des douleurs. Lorsque cela se produit, c'est l'occasion de présenter des excuses. C'est l'occasion

de vivre dans son cercle de contrôle et de prendre la responsabilité de ce qu'on a fait, plutôt que de blâmer l'autre personne pour avoir été trop sensible. C'est là où la femme peut dire qu'elle est désolée pour avoir causé de la douleur émotionnelle à son mari, même si ce n'était pas son intention. C'est là où la femme peut décider de faire une pause, de penser et de choisir la bonne réponse pour aider à construire une relation plus forte et plus saine avec son mari.

La sagesse du Nouveau Testament est aussi très pratique et très utile lorsque vous cherchez des moyens efficaces pour communiquer avec grâce. Nous avons partagé cela avec vous plus tôt, et nous voulons partager à nouveau ce que Jacques 1:19 dit: « Que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère ».

Ainsi, alors que certains peuvent penser que ce sont les femmes ou les enfants qui doivent être plus prompts à écouter et lents à parler, les sages conseils de la Bible sont que « chacun doit être prompt à écouter et lent à parler. » Ce qui signifie qu'aucun membre de la famille n'est exempt de la responsabilité de communiquer bien, de communiquer avec grâce. Et, souvent, communiquer bien commence par le fait d'apprendre à bien écouter afin d'améliorer toutes nos relations familiales.

DISCUSSION

- Dans certaines sociétés, les gens réagissent rapidement face aux problèmes pour prouver combien ils sont intelligents. Cela devrait-il s'appliquer au foyer en particulier et au public en général?
- S'il y a des couples dans la congrégation, qu'ils prennent quelques minutes pour discuter de comment ils communiquent dans leurs foyers.
- Est-il vrai que nous ne pouvons pas contrôler les autres? Que dire du directeur et de ceux qui travaillent sous lui?

POINTS DE PRIÈRE

- Que Dieu aide chacun d'entre nous à améliorer nos compétences en communication à la maison.
- Priez pour les foyers où la communication est un vrai échec.
- Demandez aux membres du groupe de donner des requêtes de prière supplémentaires.

JOUR 7

Aucune Excuse Pour la Violence dans la Famille

TEXTE CLÉ : EPH. 5:28, 29. 6:4

En février 2013, le monde entier était branché aux téléviseurs pour entendre le verdict dans le procès d'Oscar Pistorius, le célèbre coureur aux Jeux olympiques et paralympiques. Il a été reconnu coupable d'avoir tiré sur sa petite amie Reeva Steenkamp. Il a affirmé qu'il l'a prise pour un intrus dans l'appartement qu'ils partageaient.

De toute évidence, nous n'avons pas à chercher trop loin pour savoir que la violence a envahi notre société, et il y a beaucoup de cas dans le monde entier qui ne feront jamais la une des journaux.

Des familles sont déchirées par la violence insensée parce que beaucoup de gens choisissent la violence comme le principal moyen de communiquer. Bien que nous ne soyons pas en mesure de contrôler la violence qui nous entoure, la bonne nouvelle est que grâce à la puissance de Dieu, il y a une offre illimitée de maîtrise de soi dont disposent ceux qui la demandent et l'acceptent.

Dans ce chapitre, nous examinerons brièvement la nature destructrice de la violence et les abus sexuels dans la famille, et nous passerons en revue le dessein originel et parfait de Dieu concernant nos relations et nos familles. Nous explorerons aussi les éléments d'une relation saine et pieuse.

Malheureusement, dans de trop nombreuses situations, les abuseurs ont abusé de l'Écriture et de la théologie pour justifier leurs comportements abusifs. En outre, des gens bien intentionnés qui viennent en aide aux victimes d'abus ont aussi utilisé la Bible pour convaincre les victimes d'accepter la poursuite de la violence dans leur famille. Cette utilisation abusive de l'Écriture peut être dangereuse et même mortelle pour les victimes. Les communautés responsables ne peuvent plus garder le silence.

Le silence perpétue le cycle de la violence domestique et ne conduit pas au changement. Des efforts doivent être faits par les communautés pour aider les familles à arrêter les abus et aider à créer un milieu plus sain pour les enfants, les adolescents et les adultes.

Beaucoup de gens sont la cible des violences. La plupart des victimes qui attirent notre attention sont les femmes et les enfants. Il est vrai que les hommes sont aussi victimes d'abus et de violence, mais en plus petit nombre, ce qui peut être dû au manque d'information. Peu importe la victime, la violence domestique ou familiale est incompatible avec le plan de Dieu pour l'humanité.

Tout d'abord considérons les définitions et les informations générales sur la violence domestique. La violence familiale comprend des sévices physiques, des abus sexuels et la violence psychologique. Il n'y a aucune hiérarchie dans ces types d'abus, tous sont destructeurs.

Les abus physiques peuvent regrouper les comportements tels que pousser et donner des coups de pied, et cela peut dégénérer en plus d'attaques nuisibles. Alors que ces abus peuvent commencer avec des ecchymoses mineures, ils peuvent se terminer par le meurtre.

L'abus sexuel peut inclure des attouchements et des remarques verbales inappropriés. Le viol, l'atteinte à la pudeur et l'inceste sont également inclus dans cette catégorie.

La violence psychologique inclut les comportements qui dégradent ou déprécient constamment l'individu. Elle peut inclure des menaces verbales, des épisodes de colère, un langage obscène, des exigences de perfection et l'invalidation du caractère et de la personne. La possessivité extrême, l'isolement et le fait de priver quelqu'un de ressources économiques sont des comportements abusifs aussi bien psychologiques qu'émotionnels.

Il n'y a aucun profil réel des victimes ou des agresseurs. Les deux peuvent provenir de tous les groupes d'âge, groupes ethniques, classes sociales, couches professionnelles et communautés religieuses ou areligieuses. Les abus et la violence peuvent prendre plusieurs formes: physique, sexuelle ou émotionnelle. Dans le cas des personnes âgées et des enfants, cela peut également inclure la négligence grave.

Les victimes

- Aux États-Unis d'Amérique, une femme sur quatre est victime de la violence familiale, également connue sous le nom de violence conjugale, au cours de sa vie de couple.
- Les femmes sont plus susceptibles d'être tuées par un partenaire intime que les hommes.
- Les femmes âgées de 20 à 24 ans courent le plus grand risque d'être victimes de violence domestique.
- Chaque année, une femme sur trois est victime d'homicide, assassinée par son partenaire ou son ex-partenaire.

Les conséquences

- Les survivants de la violence domestique font face « aux taux élevés de dépression, aux troubles du sommeil » et autres problèmes de santé.
- « La violence domestique contribue à la mauvaise santé pour de nombreux survivants. »
- « Sans aide, les filles qui sont témoins de la violence domestique sont plus vulnérables aux abus dans leur adolescence et à l'âge adulte. »
- « Sans aide, les garçons victimes de la violence domestique sont beaucoup plus susceptibles de devenir les agresseurs de leurs partenaires et/ou de leurs enfants à l'âge adulte, perpétuant ainsi le cycle de la violence dans la prochaine génération. »
- La plupart des incidents de violence conjugale ne sont jamais reportés.

Dans la violence domestique, il y a toujours des abus de pouvoir. La violence domestique se caractérise par la peur et la maltraitance. Une seule personne dans la relation utilise la contrainte ou la force pour contrôler l'autre personne ou les autres membres de la famille. La violence peut être physique, sexuelle ou émotionnelle.

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les agresseurs peuvent choisir d'abuser de leur pouvoir:

- L'agresseur pense que c'est son droit; autrement dit, une partie de son rôle.
- Il se dit avoir le droit d'utiliser la force.
- Il a appris ce comportement dans son passé.
- Il pense que ce comportement est bon.

Dans la plupart des cas de violence signalés, l'agresseur est un homme. Cependant, les femmes aussi peuvent se retrouver dans le lot des abuseurs. L'abus n'a pas sa place dans les relations saines et pieuses.

Les agresseurs supposent qu'ils ont le droit de contrôler tous les membres de leur famille. La volonté d'utiliser la violence pour accomplir ce contrôle est une chose qu'ils auraient apprise. L'agresseur a appris de diverses sources qu'il est approprié pour celui qui est plus grand et plus fort, habituellement un homme – de frapper les autres « pour leur propre bien » ou parce qu'il les « aime. »

Les agresseurs apprennent les comportements abusifs de diverses sources, y compris des parents et des pairs, une interprétation erronée des enseignements bibliques, des médias, des blagues, des dessins animés et des films, qui dépeignent le contrôle et les abus comme une chose normale dans les relations. Et parfois même les victimes pensent qu'elles sont la cause de l'abus. Mais cela n'est pas vrai. Le comportement de la victime ne justifie pas la violence de l'agresseur. L'agresseur est au contrôle de la violence; la victime ne l'est pas.

Ces faits ne sont pas agréables et ils nous rappellent combien notre monde est brisé. La bonne nouvelle et l'espoir pour les familles d'aujourd'hui est que Dieu ne nous a pas laissés

seuls. La Bible présente la vraie image de ce à quoi devraient ressembler les relations humaines. Les êtres humains sont créés par un Dieu aimant et relationnel qui nous a créés pour être en relation avec Lui en premier, puis avec les autres. Puisque nous sommes créés à Son image (Genèse 1:27), toutes nos relations doivent être le reflet de Sa personne et de Son amour. Bien sûr, contrairement à Dieu, nous ne sommes pas parfaits, et à cause de ces imperfections, nous peinerons dans nos relations. Par conséquent, nous devons chercher les conseils de Dieu pour avoir la grâce et la force de caractère afin d'être aimants, gentils et patients, et afin de faire preuve de la maîtrise de soi dans toutes nos relations.

Dieu a pourvu un moyen pour que nous ayons des relations saines. Nous sommes appelés à s'entraider pour grandir; ceci s'appelle l'autonomisation. Lorsque nous nous aidons mutuellement dans la famille, nous construisons une confiance élevée dans la relation. Lorsque nous abusons de notre pouvoir par la domination et la coercition, nous détruisons la confiance. La confiance est la clé dans le processus d'autonomisation.

Les parents qui autonomisent leurs enfants et les préparent à l'interdépendance responsable transmettent à leurs enfants les compétences nécessaires pour mener une vie saine quand ils sont adultes. Lorsque les parents utilisent les formes malsaines d'autorité et de contrôle envers leurs enfants, ceux-ci se détachent de leur famille et apprennent des façons négatives d'utiliser la force envers d'autres.

L'autonomisation c'est l'amour en action – une caractéristique pieuse que nous devrions imiter. Si nous sommes en mesure d'autonomiser cette pratique dans nos familles, elle peut révolutionner la compréhension de l'autorité dans nos maisons. La contrainte et la manipulation sont à l'opposé de l'autonomisation. Elles sont une distorsion de la vraie autorité. L'autonomisation se base sur la mutualité et l'unité.

L'amour et la grâce de Dieu nous donnent la force pour habiliter les autres. S'il y a une autonomisation mutuelle entre les membres de la famille, chacun croit de façon exponentielle dans l'humilité et l'amour. Les membres de la famille commenceront à croire davantage à la ressemblance de Christ. Christ nous a promis Sa puissance quand nous cherchons à avoir des relations saines.

Beaucoup se trouvent aujourd'hui en dehors de ce modèle de relations familiales saines. Dans les maisons où les abus sont rampants, nous vous encourageons – dès aujourd'hui – à s'efforcer de rendre votre famille et vos relations libres de toute forme d'abus. Nous vous prions de reconnaître l'abus et de chercher des conseils et une aide professionnelle dès que possible pour commencer le processus de guérison. Cette étape apportera une plus grande espérance aujourd'hui à votre famille.

DISCUSSION

- Pensez-vous que la violence et les abus se produisent également dans les familles adventistes du septième jour?
- Comment votre église peut-elle briser le silence et traiter la question des abus sexuels dans les familles de votre église locale?

POINTS DE PRIÈRE

- Priez pour l'intervention de Dieu dans différentes familles qui subissent la violence et la maltraitance.
- Priez pour toutes les victimes qui subissent les abus de toutes sortes. Priez pour que Dieu les soutienne et les restaure.
- Priez pour que nos membres d'églises deviennent des agents de prévention de la violence et des abus sexuels dans les familles

JOUR 8

Comment Prévenir la Souffrance Conjugale et le Divorce

TEXTE CLÉ: 1 Cor 13:4-8

Les mariages sont des occasions magnifiques, agréables et heureuses. Quand un couple se tient à l'autel, en se tenant par la main, en se regardant dans les yeux, en récitant leurs vœux, ils sont remplis de joie et d'espoir.

Chaque couple croit que son amour est si spécial et son lien si fort que lui et elle resteront ensemble « dans la maladie et la santé » et « pour le meilleur ou pour le pire. »

La réalité est que la plupart des couples finissent sur une des trois voies: les couples qui s'épanouissent, les couples qui sont en conflit et les couples qui ont divorcés. Aux États-Unis et dans de nombreux pays du monde, 40 à 50 pour cent des nouveaux mariages finissent au divorce. Que se passe-t-il des vœux de rester ensemble « jusqu'à ce que la mort nous sépare »? Ceux qui font les vœux ne les prennent-ils pas au sérieux? Ou manquent-ils la vraie compréhension de ce que signifient vraiment les vœux?

Plusieurs couples, quand ils entendent parler du taux d'échec élevé du mariage, édulcorent leurs vœux de mariage en ajustant les paroles qu'on trouve dans les vœux traditionnels. Certains vœux disent maintenant: « aussi longtemps que nous nous aimerons » au lieu de « aussi longtemps que nous vivrons. » Il semblerait que certains couples rabaisent leurs attentes juste au cas où ils ne sont pas capables de vivre à un tel niveau d'engagement.

Nous n'avons même pas besoin d'une observation attentive pour se rendre compte que le mariage, en tant qu'institution, a reçu un coup dur dans le monde entier. Tout le monde connaît quelqu'un ou est lié à un couple qui a vécu le divorce. Et dans les pays où il n'y a pas de divorce judiciaire, beaucoup de couples se séparent, vivent séparément alors qu'ils continuent de partager le même domicile, et cela a un impact direct sur les niveaux élevés de détresse. Certes, la plupart d'entre nous ont vécu, soit personnellement, soit indirectement, la douleur causée par les relations tendues.

Avec cette réalité décourageante, comment un couple marié peut-il rester heureux pour toute la durée de vie? Comment un couple peut-il construire un mariage qui dure toute une vie dans notre société d'aujourd'hui? Est-il possible de prévenir la souffrance conjugale et le divorce? Eh bien, la bonne nouvelle est que les couples peuvent rester heureux dans leur mariage pendant toute une vie, minimiser la détresse et rester en dehors des tribunaux de divorce.

La plupart d'entre nous ont entendu parler ou ont vécu de première main l'expérience de « tomber amoureux ». Du moins, c'est ainsi que notre société l'appelle. Cette puissante émotion et parfois vertigineuse que nous ressentons quand nous rencontrons quelqu'un envers qui nous sommes puissamment attirés. Mais cela n'est pas vraiment l'amour. Au contraire, c'est juste la réponse du corps naturel aux neurotransmetteurs qui sont aspirés dans le système limbique du cerveau quand nous rencontrons quelqu'un que nous trouvons attrayant. Nous préférons appeler cela « sentiment ».

Une autre vérité est que ce sentiment vertigineux ne dure pas longtemps, sauf si nous sommes intentionnels dans notre désir d'établir une connexion positive sur une base quotidienne. La force puissante qui nous relie au début commence à s'estomper dès que nous arrêtons de faire toutes les choses merveilleuses que nous faisons au début de la relation, et nous devons gérer les soucis quotidiens de la vie. Les gens ont été endoctrinés à croire que lorsque les sentiments romantiques se dissolvent, ils ne sont plus amoureux.

Les psychologues et autres scientifiques découvrent que les humains sont câblés pour communiquer intimement avec un autre être humain. Les gens ont besoin d'établir une relation de confiance et de sécurité avec quelqu'un qui n'est pas de leur famille d'origine. L'opposé de la proximité ou l'intimité est l'isolement, et notre cerveau interprète cet isolement comme dangereux pour notre bien-être.

Bâtir un mariage réussi est semblable à la construction d'une maison. Il faut un plan et un engagement avec beaucoup de travail acharné. Nous offrons cinq étapes de la construction indispensables pour un mariage solide et heureux.

1. Construisez votre mariage sur l'amour véritable.

L'amour réel nécessite la compréhension des besoins des uns et des autres et la disposition à pratiquer parfois l'abnégation pour le bien de la relation. L'amour réel nécessite beaucoup d'énergie et de sacrifice, et le fait de rester déterminé à créer le meilleur mariage possible. Veuillez lire 1 Cor 13:4-8.

2. Accepter les défauts et les imperfections.

Dans le mariage, nous devons apprendre à valoriser l'autre et accepter que nous ne sommes pas parfaits. C'est ce que nous appelons un mariage rempli de grâce. La grâce est quelque chose que vous donnez à quelqu'un, même s'il ne le mérite pas. Faites preuve de bonté, de patience, de douceur et plus; même quand vous n'en avez pas envie. Pourquoi? Parce qu'à certains moments – même tous les jours – votre conjoint devra faire la même chose pour vous.

La chose la plus merveilleuse au sujet de la grâce est que vous ne pouvez la gagner ou l'acheter. Et tout comme le Dispensateur de la grâce, vous dispensez l'amour et l'acceptation comme un don à votre conjoint. La grâce dans le mariage crée une atmosphère qui va au-delà de la culpabilité et de la honte et ouvre la voie à la croissance et au renouvellement de l'engagement dans la relation.

3. L'écoute mutuelle

Plusieurs recherches sur le mariage soutiennent que la plupart des relations battent l'aile en raison de l'absence d'une communication efficace. Si les couples et les gens en général, apprenaient à mieux communiquer, ils auraient beaucoup plus de compréhension entre eux et une base pour une relation plus forte et plus saine.

Une bonne communication dans toute relation est comme l'eau et le soleil pour un bon gazon. La bonne écoute est comme l'engrais qui descend profondément dans le sol pour nourrir et enrichir la plante. Dans la plupart des relations, quand il y a une plainte, c'est parce que certains besoins ne sont pas assouvis – il n'y a pas eu d'écoute suffisante. Les couples qui communiquent bien comprennent que l'écoute active est un ingrédient essentiel dans leur mariage.

L'écoute active signifie écouter avec vos oreilles, vos yeux et votre cœur. Elle transmet à votre conjoint que vous êtes plus intéressé à entendre ce qu'il a à dire qu'à défendre et à faire valoir votre point de vue. Encore une fois, l'écoute active exige l'abnégation, un autre ingrédient essentiel pour un mariage qui dure toute la vie.

Quand chaque personne dans le mariage se sent entendue et comprise, les conjoints se rapprochent l'un de l'autre, l'intimité augmente, et l'engagement dans la relation est renforcé.

4. Pardonnez

L'*Oxford English Dictionary* (1989) donne cette définition du pardon: (1) cesser d'être en colère envers (quelqu'un) pour une infraction, défaut ou erreur; (2) ne plus se sentir en colère ou souhaiter la punition; (3) annuler une dette.

Le pardon ouvre la voie à la guérison et à la réconciliation dans toute relation. Dans le mariage, les deux individus s'offensent inévitablement l'un et l'autre. Quand nous pardonnons,

nous abandonnons notre tendance à la vengeance pour le tort qui nous a été fait. Lorsque nous ne parvenons pas à pardonner, l'amertume et le ressentiment augmentent dans la relation. Le pardon nous libère de ces sentiments. Le pardon est essentiellement plus bénéfique pour celui qui pardonne que pour celui qui est pardonné.

5. S'embrasser plus

La plupart des couples sont très impatients de se marier pour jouir des avantages physiques du mariage. Mais quand la vie quotidienne reprend et le coup de foudre cesse, nous oublions de faire les choses que nous avons faites au début. L'étreinte est un moyen facile de se reconnecter chaque jour. Lorsque nous embrassons ou touchons l'autre, le corps libère une hormone appelée ocytocine. L'ocytocine est l'hormone qui augmente notre relation avec une autre personne; elle baisse la tension artérielle et diminue le stress. Donc, il y a beaucoup d'avantages en donnant et en recevant un simple câlin. Nous encourageons les couples à s'embrasser pendant une minute tous les matins avant de se séparer et tous les soirs quand ils sont ensemble.

Conclusion

La différence entre les mariages réussis et les mariages qui souffrent toujours ou qui finissent avec le divorce sont les techniques de communication – à savoir : le maintien de l'amour véritable, la gestion des conflits, le pardon et l'acceptation de l'autre, la romance, le maintien et l'amélioration de la communication. La plupart des couples ne font pas suffisamment cela, mais chaque couple peut apprendre!

Les couples qui apprennent à travailler ensemble comme une équipe pendant les bons et les mauvais moments verront leur mariage, non seulement survivre, mais aussi prospérer, et ils « vivront heureux pour toujours »!

DISCUSSION

- Mentionnez cinq étapes essentielles pour un mariage solide et sain.
- Examinez comment les couples peuvent devenir des auditeurs actifs au cours de la conversation.

POINTS DE PRIÈRE

- Priez pour que Dieu nous aide à endiguer le taux de divorce dans notre église et dans la société.
- Priez pour tous les couples qui sont en difficulté et en conflit.