
SEMINAIRES

Ils vécurent heureux jusqu'à la fin de leurs jours

Willie et Elaine Oliver

Quand votre mariage est ébranlé, le monde vous semble bien sombre. Mais quand votre mariage va bien, vous avez l'impression de pouvoir conquérir le monde ! Willie et Elaine Oliver, des spécialistes de la relation conjugale, présentent des principes qui peuvent rendre votre mariage plus heureux que jamais.

Vivez-vous un mariage heureux avec quelques heures sombres, ou vivez-vous un mariage sombre avec quelques heures heureuses ? Votre réponse à cette question révélera si vous êtes connecté avec votre conjoint ou si vous vous en êtes éloigné.

La plupart des couples se marient en s'attendant à vivre des moments merveilleux. Alors pourquoi tant de couples traversent-ils des épreuves si douloureuses et ne vivent-ils pas dans l'euphorie comme ils s'y attendaient ?

Nous connaissons tous des familles qui ont des relations toxiques. Les parents se disputent sans cesse, les enfants refusent de prêter attention aux directives de leurs parents et semblent suivre leur propre voie. Cependant, le simple fait de rester ensemble année après année et de gérer les difficultés quotidiennes démontre un certain niveau d'engagement. Mais pour nous qui les observons à distance, ces familles paraissent stressées et dysfonctionnelles.

D'un autre côté, c'est une joie de voir des familles dont les liens sont caractérisés par un niveau élevé de bonté, de compassion, de patience, de pardon, d'humilité et de coopération. En réalité, même si ces familles semblent fonctionner parfaitement, elles sont confrontées à des difficultés comme les autres. La différence est qu'elles ont appris à gérer les obstacles qu'elles rencontrent avec grâce, habileté et humour.

À quel type de famille la vôtre ressemble-t-elle ?

En réalité, il n'y a pas de mariage parfait, car il n'y a pas d'êtres humains parfaits. Alors quand nous parlons de couples connectés, nous ne parlons pas de mariages sans problème. Nous décrivons plutôt des couples qui trouvent de grandes satisfactions et une stabilité certaine dans leur mariage. Dans un mariage connecté, les conjoints sont déterminés à régler leurs problèmes et ils font tout leur possible pour être patients, bons, compréhensifs et prêts à pardonner. Certes, le fait de rester unis au sein d'un couple et de bâtir une relation fondée sur les rêves des deux conjoints nécessitent beaucoup d'investissement de leur part. Mais cet investissement en vaut la peine : il contribue au bonheur, à la santé et la qualité de vie du couple.

Pour vivre la joie que le mariage doit procurer aux deux conjoints, il est important de garder à l'esprit les principes suivants vérifiés au fil du temps.

Pour qu'un mariage dure de nombreuses années, il doit durer jour après jour.

Nous avons fêté récemment nos trente ans de mariage. Notre relation n'a pas été dépourvue de hauts et de bas, mais « célébrer » est le mot idéal qui nous vient à l'esprit quand nous repensons à toutes les expériences émotionnelles, spirituelles, physiques et intellectuelles que nous avons vécues ensemble. En réfléchissant à notre passé commun, nous réalisons que notre mariage a été jusqu'à présent une expérience extraordinaire et particulièrement satisfaisante que nous serions prêts à vivre de nouveau. Notre relation nous a permis de nous sentir soutenus, enrichis et en sécurité.

Mais pour durer au fil des années, nous avons dû prendre les jours les uns après les autres. Le mari et la femme doivent être déterminés à rester proches l'un de l'autre – prêts à écouter l'autre, à se

tenir la main, à témoigner de leur amour par de petits gestes. C'est dans les petites choses de la vie que l'on montre à son conjoint qu'il a une importance toute spéciale à nos yeux.

Essayer d'entretenir une relation étroite sans communiquer sainement revient à vouloir faire du jus de pommes sans pommes.

Au fil des années, les échanges quotidiens contribuent à entretenir une relation permettant aux conjoints de se sentir en sécurité et de gérer les difficultés quand elles apparaissent. Dans leur livre intitulé *The Case for Marriage: Why Married People are Happier, Healthier, and Better Off Financially*, les sociologues Linda J. Waite et Maggie Callagher mentionnent le sentiment de sécurité qui provient d'une relation engagée :

« Les maris et les femmes passent du temps ensemble, échangent et ont des relations sexuelles, mais ils trouvent dans leur couple une assurance qu'une compagnie ne peut leur proposer et qui leur permet de se sentir protégés des événements inattendus de la vie. »

Essayer d'entretenir une relation étroite sans communiquer sainement revient à vouloir faire du jus de pommes sans pommes. C'est tout simplement impossible. Une bonne communication est l'élément essentiel permettant de vivre une relation conjugale étroite. Plus la relation devient étroite, plus la communication doit se faire de façon humble et sensible.

Être marié, ce n'est pas seulement élever des enfants et partager les tâches.

Le célèbre psychologue John M. Gottman, auteur du livre *The Seven Principles for Making Marriage Work*, déclare : « Être marié, ce n'est pas seulement élever des enfants, partager des tâches et faire l'amour. Le mariage peut aussi avoir une dimension spirituelle qui est liée au désir de mener une vie intérieure ensemble, de développer une culture riche de symboles et de rituels. »

La Bible dit : « Des pommes d'or sur des ciselures d'argent, telle est une parole dite à propos. » Voici comment un couple peut mener une vie intérieure ensemble – en considérant que les paroles sont précieuses et en communiquant comme

s'il s'agissait d'offrir à l'autre des cadeaux en or ou en argent.

La qualité de votre mariage dépend de la qualité de votre communication.

La qualité de votre mariage dépend de la qualité de votre communication. Les couples qui communiquent fréquemment et avec tendresse vivent un niveau d'intimité que les couples qui font preuve de dureté et communiquent peu ne peuvent atteindre.

Votre conjoint a un compte bancaire émotionnel sur lequel vous devez faire plus de dépôts que de retraits.

Le compte bancaire émotionnel est comme tous les comptes bancaires : On peut faire des retraits que s'il est approvisionné ! Si vous faites plus de retraits que vous ne faites de dépôts, vous n'aurez rapidement plus d'argent disponible. Il en est de même de la relation conjugale. Vous ne pouvez pas espérer en retirer quelque chose indéfiniment sans vous y investir. Quand vous faites preuve de bonté vis-à-vis de votre conjoint, vous faites un dépôt sur son compte émotionnel. Plus vous faites de dépôts, plus votre relation sera riche. L'inverse – essayer de retirer plus qu'on n'apporte – mène à la faillite sur le plan relationnel.

Alors comment procéder pour faire des dépôts sur le compte bancaire émotionnel de votre conjoint ? Faites-vous preuve de bonté, de patience, d'approbation, d'amour, de pardon ? De façon régulière ? Ou bien êtes-vous plus souvent sarcastique, impatient, critique, exigeant et désapprobateur ?

Si vous ne lâchez pas prise, vous deviendrez rapidement amer et en colère.

Le pardon est un autre élément essentiel dans le processus consistant à améliorer les relations. Dans le passage d'Éphésiens 4.31,32, nous trouvons le conseil suivant : « Que toute amertume, animosité, colère, clameur, calomnie, ainsi que toute malveillance, soient enlevées du milieu de vous. Soyez bons les uns envers les autres, pleins d'une tendre bienveillance ; faites-vous grâce, comme Dieu vous a fait grâce dans le Christ. »

Les problèmes mentionnés dans ce texte – l’amertume, l’animosité, la colère, la clameur, la calomnie et la malveillance – peuvent rapidement s’aggraver. Ainsi, il est préférable de mettre fin à ce cycle infernal dès qu’il débute. Cela signifie souvent lâcher prise avant d’être rempli d’amertume (et d’autres sentiments mauvais).

L’amertume est une forme de ressentiment qui affecte l’être entier. Notre conjoint fait quelque chose qui nous déplaît, alors l’amertume nous envahit et nous nous échauffons. Cela nous pousse à la colère, qui est l’expression des sentiments intérieurs. Or, la colère entraîne inévitablement des disputes et des paroles violentes. Parfois nous ferions mieux de laisser la situation s’apaiser plutôt que de donner cours à notre colère.

Qu’en est-il de votre mariage ? Vivez-vous une relation saine ou toxique ? Demandez-vous sincèrement si vous avez apporté de l’amertume ou des sentiments positifs dans votre relation. Êtes-vous prêts à faire votre possible pour que, dans le cadre de votre mariage, votre conjoint se sente bien, en sécurité et valorisé ?

Entretenir une relation conjugale heureuse nécessite des efforts, mais cela en vaut la peine. Si vous vous engagez à rester connectés, votre mariage ne survivra pas simplement au fil des années – il s’épanouira pleinement au quotidien

Elaine et Willie Oliver sont responsables du Ministère de la famille à la Conférence générale de l’Église adventiste du septième jour dont le siège se trouve à Silver Spring, dans le Maryland, aux États-Unis.