

Notre thème de ce soir :

L'art de la Communication
et de l'Ecoute



Le Mariage a été créé par Dieu pour unir l'homme et la femme; et qu'à travers cette union, Dieu soit glorifié.

Ephésiens 5/25

Maris, aimez vos femmes, comme Christ a aimé l'Eglise, et s'est livré lui-même pour elle, afin de la sanctifier par la parole, après l'avoir purifiée par le baptême d'eau, afin de faire paraître devant lui cette Eglise glorieuse, sans tache, ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et irrépréhensible.



**À l'image de Christ qui s'est donné pour
son Eglise,
moi aussi, je me donne pour mon
mariage.**



**Ainsi, je ne me sers pas de mon mariage,
mais je sers mon mariage**

**Je ne me sers pas de mon conjoint,
mais je sers mon conjoint**



**La méconnaissance du fonctionnement
du mariage (tel que Dieu l'a voulu)
conduit bien souvent celui-ci, au bout de
quelques années , à une forme de
cohabitation, découlant d'une certaine
fatalité, avec seulement comme
résultante, nos habitudes et
nos intérêts en commun**

Psaume 127/1

**Si l'Eternel ne bâtit la maison, Ceux qui
la bâtissent travaillent en vain**

Le Mariage, pour qu'il soit dans la volonté de Dieu, est appelé à être une véritable union, qui va nécessiter de la part des conjoints:

- Un engagement**
- Un investissement (effort, travail)**
- Un don de soi l'un envers l'autre**



**Dans le mariage Biblique, ma volonté
n'est pas ma satisfaction,
mais celle de mon conjoint**

**Qu'est-ce que je peux apporter à mon
conjoint dans notre mariage ?**



**Est-ce que je suis véritablement un plus
pour mon conjoint, pour mes enfants,
pour ma famille ?**

L'ennemi du mariage , c'est l'égoïsme!



REPARTIR SUR LES FONDEMENTS BIBLIQUES



REFORMULER SON ENGAGEMENT

Nous sommes appelés à nous donner l'un à l'autre, je ne suis plus ma priorité, mais à partir d'aujourd'hui, ma priorité c'est toi !



ENTRER DANS LE PROCESSUS DU PARDON

**Chacun est appelé à s'excuser et à
demander pardon pour son
comportement & ses paroles**



METTRE EN PRIORITE UN CŒUR À CŒUR

**J'ai besoin de connaître tes besoins
afin de les satisfaire par celui qui
agit avec puissance en moi !**



JE M'ENGAGE À TE VALORISER

CHAQUE JOUR !!!

**Je m'engage, à mettre en premier
tes qualités et à prier avec toi pour
les choses qui sont appelées à
changer !**



LES BESOINS DU COUPLE & LES SOLUTIONS

Mari		Femme	
MES BESOINS	SOLUTIONS À METTRE EN PLACE	MES BESOINS	SOLUTIONS À METTRE EN PLACE



La communication :

un art indispensable qui doit être rendu efficace en évitant les obstacles et en appliquant des principes efficaces



**Si la caractéristique des fondements du mariage, c'est le travail,
Celle de la communication, c'est la patience et la douceur !**



**Prov. 15/1 : Une réponse douce calme la fureur,
mais une parole dure excite la colère**
Prov. 15/4 : La langue douce est un arbre de vie



**L'écoute de l'autre est
un acte d'amour !**



Premier principe :
la communication dans le couple
demande des efforts parce que nous
sommes différents avec des
besoins différents



A force de répéter que les hommes et les femmes étaient égaux, certains ont fini par entendre qu'ils étaient pareils.

Et tout le monde a fini par admettre cette parité comme une nouvelle vérité.



Cette époque a marqué le début d'une grande confusion, des rôles et des sentiments : si on pense que les hommes et les femmes sont pareils, alors ils attendent forcément les mêmes choses !



**Alors pourquoi nous avons autant de mal
à nous comprendre !!!**

- **elle fait la tête quand j'ai besoin de m'isoler, que je n'ai pas envie de parler, que je ne lui donne pas une réponse immédiatement ! 🙄**



➤ **Pourquoi il ne comprend pas que
j'ai besoin qu'il me dise :
“ je t'aime...
tous les jours“ ! 🙄**



➤ **Pourquoi elle ne me croit pas quand je lui dit que cette nuit, je n'ai pas ENTENDU le bébé pleurer ?**



- **Pourquoi il me regarde avec un air supérieur et un ton suffisant qui m'énerve, quand il me fait passer pour une incapable parce que je n'arrive pas à retrouver la route avec la carte que j'ai dans les mains ?**



Longtemps, on a reproché aux hommes et aux femmes de ne pas se parler. On leur conseillait vivement de « communiquer ».

**Maintenant, ils se parlent,
mais ils ne se comprennent pas !
et leur conversation tourne à la dispute !!!**



**Le problème : on se parle,
mais on ne parle pas le même langage.
à force de croire qu'on est pareil, qu'on pense
pareil, que notre compréhension des choses
est la même, on a créé beaucoup de
malentendus, de quiproquo, rendant
compliqué la communication entre les
conjointes !**



**Et nous voici à la fin du siècle dernier ;
certains observateurs ont eu la bonne idée de
se ressaisir, de mettre tout à plat, et ils ont pu
alors réaffirmer avec force ce que nous avons
toujours su avec évidence au regard de la
parole de Dieu :**

**les hommes et les femmes sont différents :
ni pires, ni meilleurs, juste différents.**



Les hommes ont

tendance à :

- réprimer leurs sentiments
- être compétitifs
- être axés sur le travail
- être plus à l'aise avec la pensée que les sentiments
- être plus sexuel dans leur approche de l'amour.

Les femmes ont

tendance à :

- exprimer leurs sentiments
- être coopératives
- être axées sur la famille
- être plus à l'aise avec les sentiments que la pensée
- être plus romantiques dans leur approche de l'amour

On n'a pas l'impression d'avoir beaucoup avancé en disant cela, et pourtant c'est essentiel !

Accepter l'idée que l'autre est différent, c'est prendre conscience qu'il ne pense pas comme moi, qu'il n'attend pas la même chose que moi.



**Et donc, qu'il ne peut pas me donner
automatiquement ce qui semble évident pour
moi !**

Que peut-être, il faudrait que je lui demande !!!

**Car admettre que l'autre est différent, c'est
déjà s'efforcer de le comprendre et de se
mettre à sa place .**



**On se retient de conclure trop vite qu'on
a en face de soi
un indélicat ou une inadaptée !**



**On essaie de comprendre comment l'autre
fonctionne.**

**(Et si après tout, mon mari pouvait faire preuve
de sensibilité, est-ce possible ???)**



**Et si après tout, ma femme pouvait avoir
raison, est-ce possible !!!**



**On s'attache à découvrir les origines de
ses différences, et on peut même se
surprendre à y prendre goût, à les
apprécier, voire même à ne plus pouvoir
s'en passer !!!**



**Un jour on s'efforce de désamorcer les conflits
avant qu'ils ne s'embrasent, un autre jour on
critique moins, on complimente plus ;
bref, peu à peu, on apprend à vivre mieux
ensemble,
ce qui est infiniment plus agréable !**



Tout le monde est d'accord sur l'importance de la communication dans les relations, Mais il arrive parfois, à force de prendre des mauvaises habitudes, que la communication ne soit plus ce qu'elle devrait être, C'est ce qu'on vécu George et à Georgette :



George s'est arrêté à une station-service pour faire le plein d'essence et Georgette qui était à l'arrière de la voiture en a profité pour répondre à un besoin pressant...mais elle n'a pas prévenu George !

Le plein terminé, George a remis plein gaz sans s'apercevoir que Georgette n'était plus dans la voiture !!!



George a fait plus de 100 km sans s'apercevoir de son absence.

•« Je n'arrivais pas à croire qu'il était parti sans moi, » explique Georgette, c'est vrai que je m'assieds derrière pour avoir plus de place, mais quand même, ne pas s'apercevoir que je ne sois plus là ! »



**George s'est rendu compte que son épouse
n'était plus dans la voiture seulement en
arrivant à la maison !!!**

Le couple est marié depuis 40 ans !



La communication est essentielle pour qu'elle puisse déboucher sur une véritable intimité. La seule présence physique ne suffit pas, et on peut se sentir vraiment seule quand il n'y a pas de véritable communication.



C'est seulement lorsqu'une personne nous comprend qu'on se sent vraiment avec elle. Communiquer ne nous rapproche pas seulement physiquement mais aussi émotionnellement.



Dans un couple, même si les époux vivent sous le même toit et dorment dans le même lit, s'ils ne communiquent pas, ils peuvent devenir des étrangers.

Voici le témoignage d'un mari découvrant le fossé qui s'était creusé au fil des années :



« Quand nous sommes allés chez le conseiller conjugal, j'ai constaté avec stupéfaction que nous n'avions, en fait, jamais communiqué. J'ai entendu mon épouse parler au conseiller de sentiments dont j'ignorais totalement l'existence. Et je me suis entendu faire de même. Nous ne pouvions nous parler que par le truchement d'une autre personne. »



En résumé, le premier principe nous amène à prendre conscience que nous sommes différents, pas meilleurs, mais pas pire, et que nous avons besoin, chacun pour notre part, de faire des efforts pour comprendre l'autre afin de mettre en place une communication authentique



Deuxième principe :
Une véritable écoute va favoriser la
communication



A cette question : « Que ressentez-vous quand vous pensez qu'on vous écoute vraiment ? »



Voici pour la plupart des réponses :

- Je me sens **valorisé(e)**
- Je prends **confiance**
- Je sens que **je compte**
- Je me sens **soutenu(e)**
- Je me sens **aimé(e)**



Par contre, quand il y a une mauvaise écoute, les réactions sont plutôt du type :

- Je suis **frustré(e)**
- J'ai l'impression que **je ne compte pas**
- J'ai l'impression **qu'on ne m'aime pas**
- Je me sens **rejeté(e)**



**Nous voyons, dans ce deuxième principe,
l'importance de l'écoute,
Le problème :
l'écoute n'est pas naturelle à l'être
humain?**



**L'écoute demande patience
empathie, et ... beaucoup d'amour !
L'écoute est une preuve d'amour**



**Nous ne comprenons pas toujours ce
que l'autre veut nous dire, malgré
que nous nous exprimons tous les
deux dans la même langue !!!**



Parce que nous lui avons dit les choses, nous ne nous posons même pas la question à savoir si l'autre a bien compris mon propos !



**Et pourtant, bien souvent, ce n'est
pas le cas,
nous n'avons rien compris, ou nous
avons compris seulement en partie !
ou encore,
On ne se souvient plus que l'autre
nous en a parlé !**



**Et pourtant, bien souvent, ce n'est pas le
cas,**

**Ou bien, nous n'avons rien compris, ou
nous avons compris seulement en partie !**

ou encore,

**On ne se souvient même plus que l'autre
nous en a parlé !**

Et là, c'est le début des ennuis !!!



C'est quoi le problème ?

Les **filtres** qui existent à l'intérieur de nous :

- ✓ Nos croyances
- ✓ Nos habitudes familiales
- ✓ Nos expériences passées
- ✓ Nos préjugés
- ✓ Nos différences culturelles
- ✓ Nos centres d'intérêts
- ✓ Notre manque de concentration
- ✓ Notre égoïsme

Conséquences de ces filtres :

beaucoup d'incompréhension :

- Pour celui qui parle : entre ce qu'il croit dire et ce que l'autre comprend réellement
- Pour celui qui écoute : entre ce qu'il croit comprendre et ce que l'autre a dit réellement



Le Défi :

Nous appliquer à écouter ce que l'autre trouve intéressant mais qui ne fait pas forcément partie de nos centres d'intérêt



**Mais relever ce défi,
C'est une démonstration indéniable
de l'amour que nous portons à notre
conjoint.**



**Nos mauvaises habitudes sont un
frein à une écoute active,
Ces mauvaises habitudes se
traduisent par différents
comportements**



➤ **Le comportement du rassureur :**
Il ne laisse pas l'autre exprimer ses
émotions

**Le rassureur est sur un mode rationnel,
faisant une complète abstraction des
émotions de son conjoint, entraînant une
frustration chez l'autre qui se sent
incompris**



- **Autre comportement :**
- Le donneur de conseils :**
- Alors que le conjoint exprime ce qu'il ressent, l'autre intervient avec des solutions toutes faites comme : 'Voilà ce que tu devrais faire' ou 'Si j'étais toi, voici ce que je ferais'.**



**Le problème, c'est qu'on ne tiens pas
compte de l'état émotionnel de l'autre et
de son fonctionnement,
Le timing n'est pas bon, l'heure n'est
pas aux solutions, l'heure est à
l'emphatie**



➤ **Une autre mauvaise habitude :**
Le détourneur de situation

Le conjoint est en train de raconter ce qu'il a vécu, et ce n'est pas facile pour lui de trouver les mots, et tout à coup, l'autre prend la parole et se met à raconter une histoire similaire , il vous dit :
« Ah, ça me rappelle ce qui m'est arrivé... » et détourne la conversation à son profit, sans vous laisser l'occasion de terminer.

Toutes ces mauvaises habitudes conduisent au découragement, aux émotions négatives et peuvent tuer la communication.

De telles réactions gênent celui qui s'efforce d'exprimer son vécu. Il commence à se renfermer et à penser :

« A quoi bon essayer de discuter, ça ne sert à rien, il ne m'écoute pas ! »



L'autre obstacle à une véritable communication :

La difficulté pour certains d'exprimer leurs sentiments



Certains, malgré le fait qu'ils soient aujourd'hui en Christ, ont encore une certaine peur ou une certaine honte à s'exprimer, cela s'accompagne souvent par de la timidité, par un caractère introverti, une difficulté à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent, et surtout, ils ont gardé les mauvaises habitudes de leur famille où il n'exprimait pas leurs sentiments



**Elle (il) va
se moquer
de moi ...**

**Je vais lui donner
l'impression d'être
faible**

**Je ne vais
pas être
compris...**

**Ça, c'est
pas moi**

**Qu'est-ce qu'il
(elle) va
penser de moi**



**Pendre conscience de nos
mauvaises habitudes et transformer
nos caractères fait partie de notre
croissance spirituelle, le mariage
est l'occasion de mettre en pratique
et de réaliser le travail du Saint
Esprit en nous**



Le disciple de Christ mettra un point d'honneur à demander à Dieu de le transformer afin de répondre de mieux en mieux aux besoins de son conjoint



Et c'est dans ce sens que l'on peut parler d'un mariage qui se bonifie avec le temps.

Parallèlement au développement du fruit de l'Esprit en moi, je développe une faculté à répondre aux besoins de l'autre



Corriger nos mauvaises habitudes :

**1°) Accordez toute notre
attention à notre conjoint**



Ne l'interrompez pas et permettez-lui de finir ce que l'autre est en train de dire.

Selon des recherches récentes, on écoute en moyenne 17 secondes avant d'interrompre son interlocuteur.



**Notre conjoint se sent encouragé
quand on lui accorde toute notre
attention. Montrez lui que vous êtes
intéressé et à son écoute.**



Ne faites rien d'autre en même temps. Si votre conjoint est troublé, posez votre bras sur ses épaules ou prenez-le par la main.



Rien n'est plus valorisant pour la personne qui vous parle, que de lui accorder exclusivement votre attention. C'est le meilleur encouragement que vous puissiez lui offrir et c'est
une preuve d'amour !



2°) Essayez de vous mettre à la place de votre conjoint, de **comprendre ce qu'il ressent**



ECOUTEZ LE !!!

Cela va vous demander patience et compassion.

**Ne posez pas des tas de questions
Efforcez-vous de respecter les
temps de silence où votre conjoint
met de l'ordre dans ses pensées.**



Il se peut que votre conjoint trouve difficile de s'exprimer. S'il n'en a pas l'habitude, il est peut-être en train de découvrir ses sentiments au fur et à mesure qu'il vous parle.



3°) S'assurer que vous avez bien compris les propos de votre conjoint



Après avoir écouté votre conjoint, redites-lui ce que vous venez d'entendre.



**Et faire cela ne signifie pas que
l'on est forcément d'accord avec
l'autre.**

**Cela nous assure que nous
avons bien compris notre
conjoint**



4°) Demander ce que l'autre attend de vous



Plutôt que de vite prodiguer nos conseils ou de dire à notre conjoint ce qu'il devrait faire, c'est 100 fois plus efficace de réfléchir ensemble à une solution. Ce qui veut dire que nous écoutons les idées de l'autre.



En Conclusion

Certains ont du mal à écouter, mais c'est seulement en reconnaissant nos mauvaises habitudes et en s'entraînant à écouter l'autre qu'on peut se corriger



D'autres ont de la peine à exprimer leurs sentiments, surtout s'ils n'en ont pas l'habitude ou s'ils ont appris à réprimer leurs émotions pendant leur enfance.



Mais il ne peut y avoir de communication en profondeur que si nous nous ouvrons à l'autre et que nous nous rendions vulnérables (transparent)



Si nous ne partageons pas nos émotions profondes, même quand c'est douloureux ou complexe, et que nous essayons de les gérer seuls, nous nous éloignerons l'un de l'autre.



**Pour cela, il n'y a pas plus puissant
que de prier l'un avec l'autre.**

**Développer la communication,
développer l'intimité en :**

**“Priant , ensemble, à haute voix,
sur une base régulière “**



**Ce n'est pas seulement prier pour
remercier Dieu, c'est bien de le
faire, mais Il y a une grande
différence entre prier pour
quelqu'un, pour quelque chose et
prier**

“avec quelqu'un“

pour ces besoins respectifs



**Prier pour quelqu'un, c'est puissant,
mais prier avec quelqu'un pour ces
besoins ,
c'est encore plus puissant !**



Prier avec son conjoint pour les besoins de chacun est
le facteur le plus impactant
pour développer l'intimité entre conjoint et pour fortifier le couple.



Une étude américaine a montré que le taux de divorce est en train de dépasser les 50%, le taux de divorce chez les chrétiens est de 40%



mais pour les couples qui prient ensemble le taux de chute à 1%
Les couples qui prient ensemble restent ensemble



Le principal problème qui rend difficile ,voire impossible la prière entre deux conjoints, à haute voix, sur une base régulière,

c'est l'orgueil et la honte !

Beaucoup se sentent mal à l'aise à prier devant leur conjoint à haute voix et à exprimer leur sentiment



Quelques conseils pour commencer

- ❖ **Des prières courtes et hésitantes sont mieux que des prières longues et éloquentes**
- ❖ **Prier avec quelqu'un, ce n'est pas lui lancer des messages**



❖ **Demander à l'autre de prier pour des choses spécifiques**

**Si ma femme me demande pourquoi je veux qu'elle prie, je vais devoir ouvrir mon cœur, et dans cette relation de prière,
Nous allons développer notre intimité**



**❖ Et, enfin, la prière est toujours
“tri directionnelle“, on s’adresse
à notre conjoint , mais on s’adresse
aussi à Dieu en toute transparence
Le Dieu des miracles est toujours
avec nous quand nous prions
ensemble !**



**Nous sommes appelés à changer
nos mauvaises habitudes afin de
mieux communiquer avec notre
conjoint**



La communication va vous permettre de développer votre intimité et ainsi de permettre à votre couple de prendre le chemin de l'épanouissement.

Courage, prenez des bonnes résolutions, décidez avec votre conjoint de continuer sur des nouvelles bases !



Dieu est avec toi !

“Par la puissance de celui qui agit en toi “ (éph.3/20)

