

**Le thème de ce soir :**

**Restaurons et  
protégeons l'intimité de  
notre couple**



- **Mettre du temps à part**

**&**

- **Protéger ce temps**





- **Mettre du temps à part**

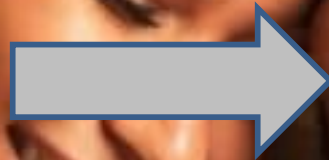
**L'activisme est un fléau moderne qui accapare tout notre temps**



# **Voici une journée type pour beaucoup de famille :**

- **Déposer les enfants à l'école**
- **Aller rapidement au travail en espérant ne pas tomber dans les bouchons**
- **Aller rechercher les enfants**
- **Préparer le goûter**
- **Faire faire les devoirs aux enfants**
- **Faire la cuisine pour le repas du soir**
- **Faire la vaisselle**
- **Coucher les enfants**
- **Ouf, un peu de temps pour moi ! (si je ne m'endors pas dans le canapé !!!)**

**Un couple privé de temps passé ensemble est comme une plante privée d'eau. Certaines plantes survivent plus longtemps mais finalement, toutes s'étiolent et meurent.**





## • **Danger pour le couple**



**Petit à petit le couple perd de son intensité amoureuse, la routine s'installe et les conjoints se sentent de moins en moins aimés par l'autre.**

**Le risque alors est le passage d'un couple amoureux vers un couple de colocataire**

**Quand nous nous sommes connus,  
nous passions beaucoup de temps  
ensemble !**

**C'était une bonne habitude qu'il  
nous faut retrouver pour certains  
et ne pas perdre pour d'autres !**



**L'arrivée des enfants est souvent  
un moment propice à ce  
changement d'habitude, nous  
sommes enclin alors à porter toute  
notre attention sur l'enfant et à  
mettre de côté le temps pour le  
couple, et c'est alors la famille qui  
monopolise tout le temps  
disponible et le temps pour le  
couple devient secondaire ou  
même inexistant**



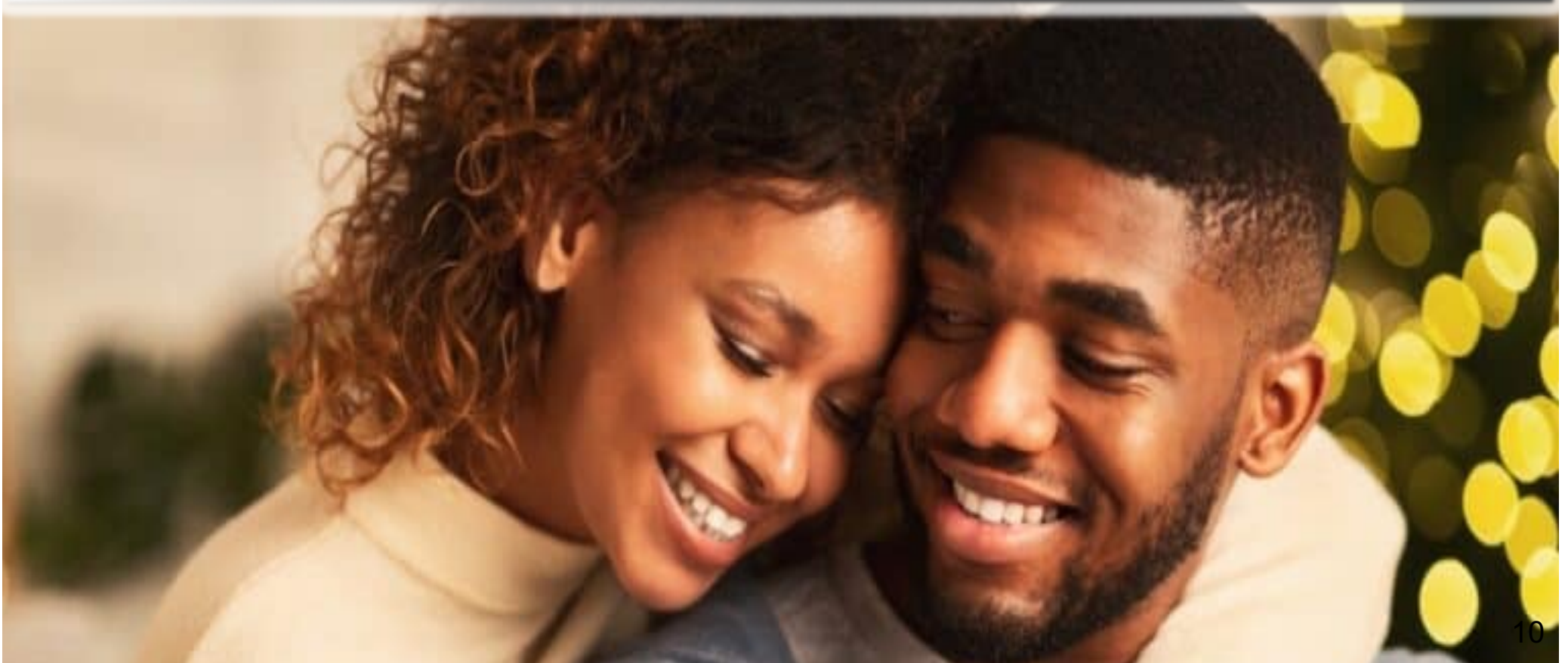
**Le problème , c'est que le couple  
est la fondation sur laquelle nous  
bâtissons notre famille**

**si le temps pour le couple est  
négligé, c'est toute la structure  
familliale qui est en danger**



# La mise à part de temps pour votre couple vous aidera à :

- **Rester amoureux**

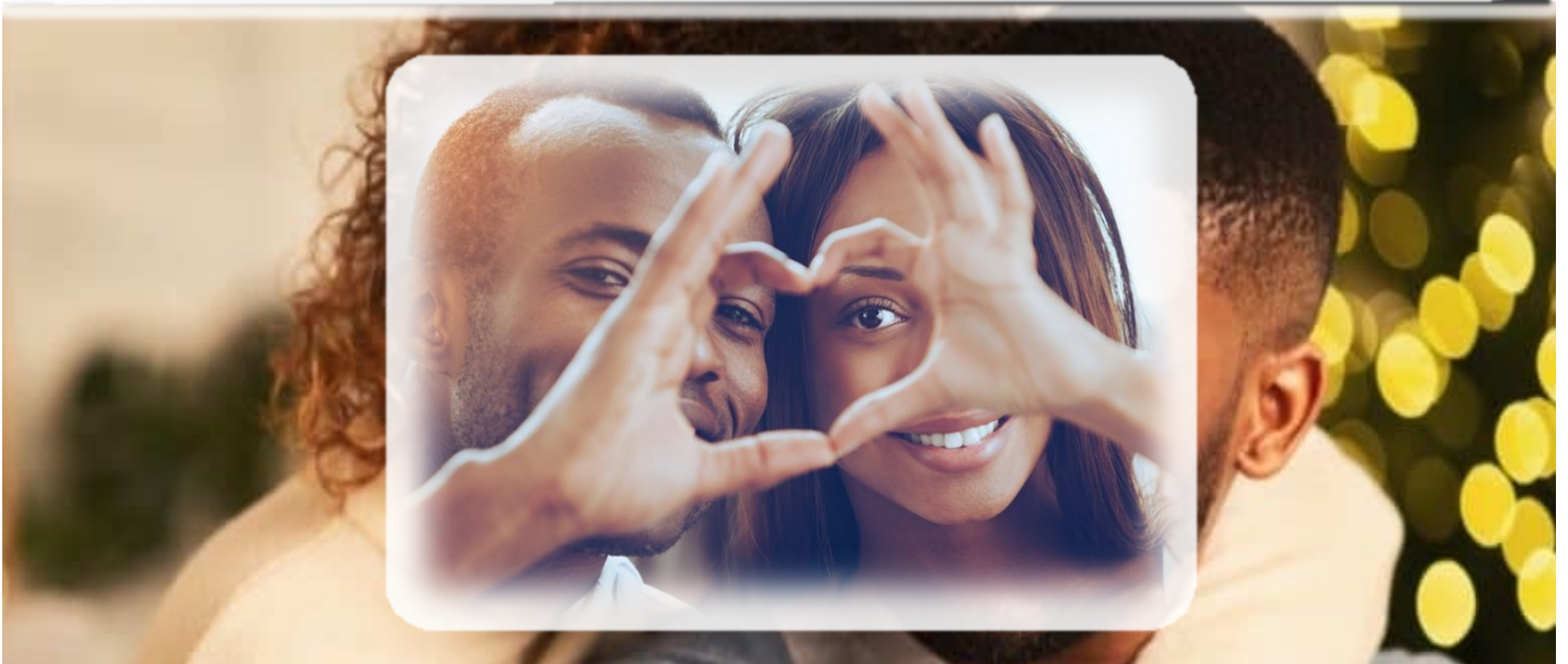


- **De se connaître de mieux en mieux et de toujours rester connecté au fil du temps, de décennie en décennie**





- **De développer la confiance et l'intimité**  
**(ne pas avoir peur d'être jugé par l'autre, d'enlever la honte)**



- **D'éliminer au fût et à mesure les quiproquos, les frustrations et les petites blessures suite à des paroles, des actes, des comportements qui se seraient produit, à notre insu, dans la semaine**



**• De répondre de plus en plus aux besoins de l'autre en se posant mutuellement la question suivante :  
Qu'aimerais-tu voir changer en moi pour que tu sois encore plus heureux(se) dans notre mariage ?**





**Prendre du temps  
pour notre couple,  
C'est une décision délibérée**



# **Remettre des bonnes habitudes dans notre couple**

**La nécessité de programmer ce temps  
pour notre couple et de le protéger**

- **Il faut le programmer**

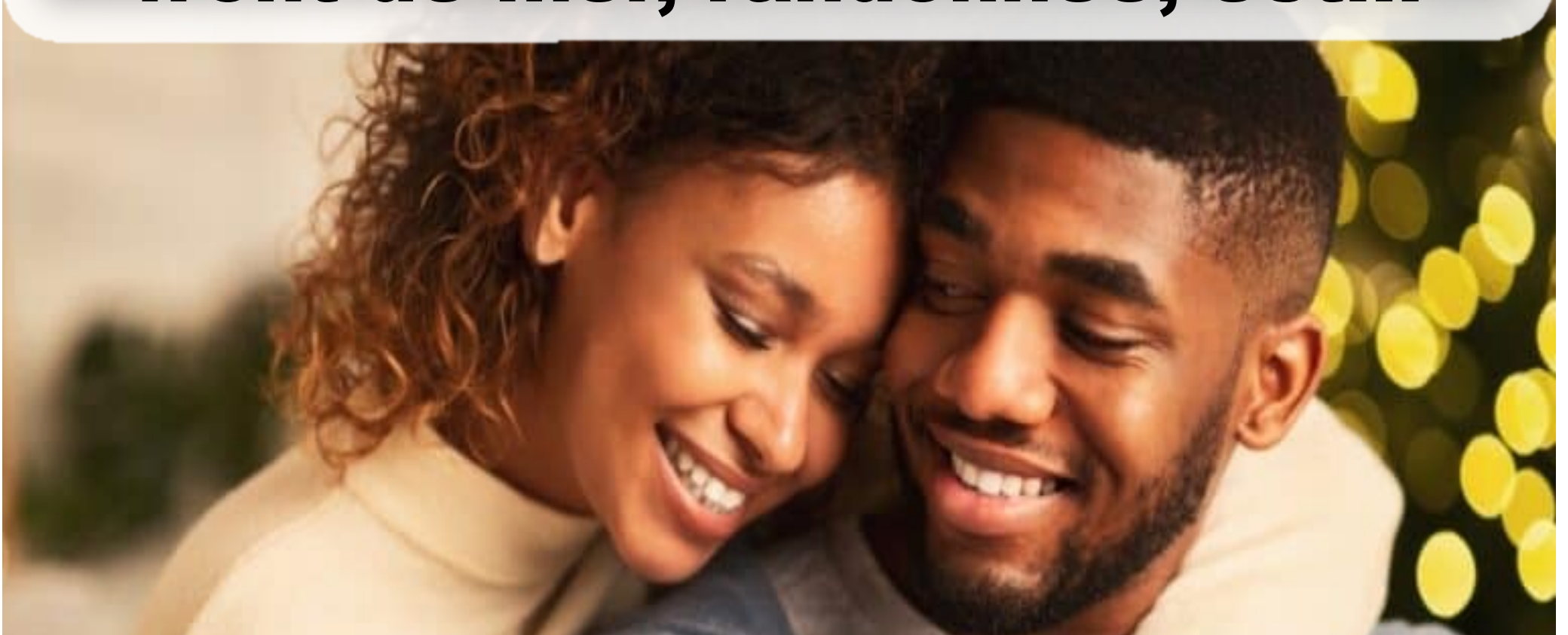


- **Il faut le protéger**



- **Il faut le programmer**

**Définir un jour et une heure dans la semaine, puis être inventif : restaurant, cinéma, ballade sur le front de mer, randonnée, ect...**





**C'est un moment de plaisir, un moment récréatif pour le couple, un moment où nous arrêtons le tourbillon de la vie pour souffler un instant, se donner le droit de prendre du temps pour notre couple et surtout conserver du sens à notre union, pas seulement rester ensemble pour les enfants ou pour la maison ou pour le paraître, non, du sens pour notre couple par ce que c'est essentiel !**

**Il est nécessaire de se donner les  
moyens de mettre cela en place,  
surtout ne pas penser que cela est  
impossible !**

**Famille, amis, nounou, ect...**

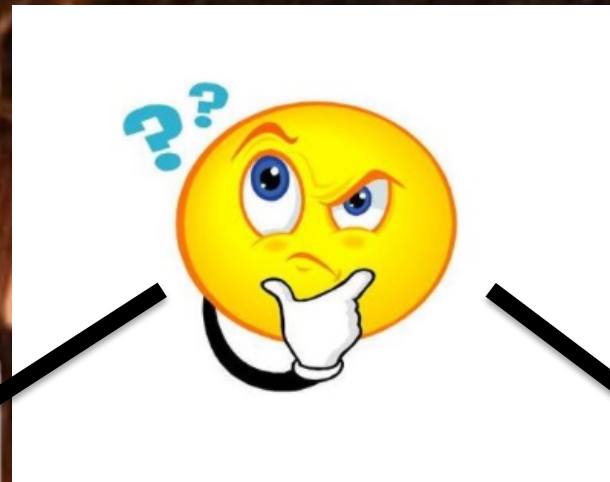
**C'est un investissement  
indispensable pour la santé  
moral, physique et spirituel de  
chacun des conjoints**

**C'est une question de vie ou de  
mort pour notre couple !!!**

- **Il faut le protéger**



**Le mettre en priorité par rapport à d'autres activités**

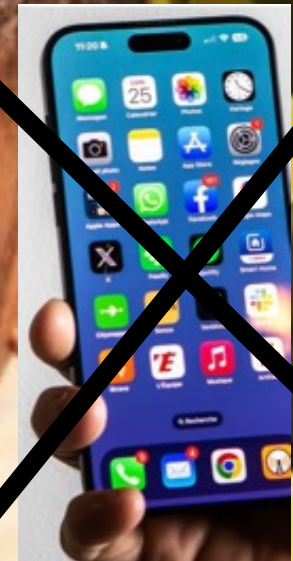




- **Le protéger des interruptions (amis, famille, téléphone, ect...)**



C'est pour  
aujourd'hui ou  
pour demain !



- **En cas d'imprévu, prévenir notre conjoint pour décider ensemble !**

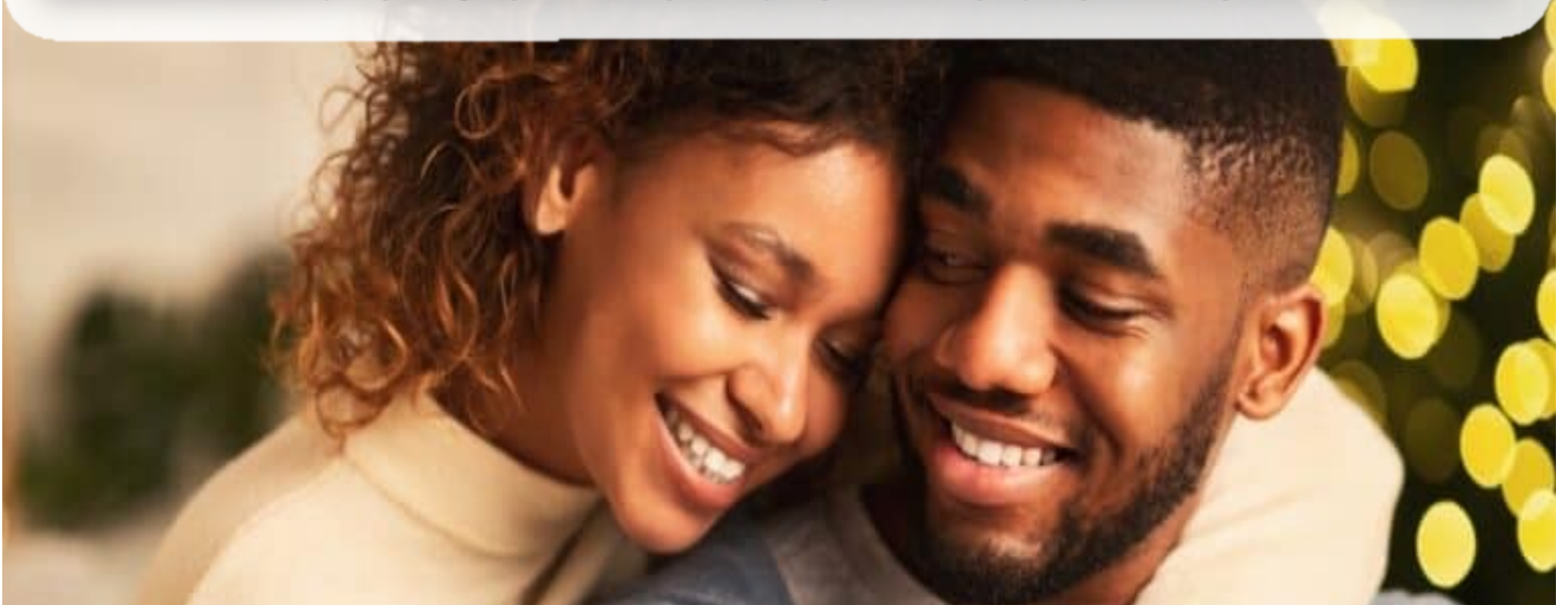


**Chérie, Pour le resto, ce soir, ça va être un peu compliqué !**





**Mettre du temps à part pour notre couple est le meilleur rempart contre la routine, la tentation d'aller voir ailleurs, ne nous prévenir contre le divorce, le fléau de ce monde moderne**





**il nous permettra de rester  
amoureux, de protéger notre  
famille, et de montrer à nos enfants  
que le mariage, institué et vécu  
comme Dieu le veut, est  
extraordinaire !**

**Nous ne sommes pas appelés à  
devenir un couple de colocataire !  
Pour cela, il faut s'en donner les  
moyens !**

- **Prendre soin de l'autre**

**Ce temps mis à part, va permettre de prendre soin de l'autre, de mieux le connaître pour répondre, avec l'aide de Dieu, à ses besoins**



**Quand nous nous sommes mariées, nous nous sommes engagées à nous aimer et à prendre soin de l'autre**

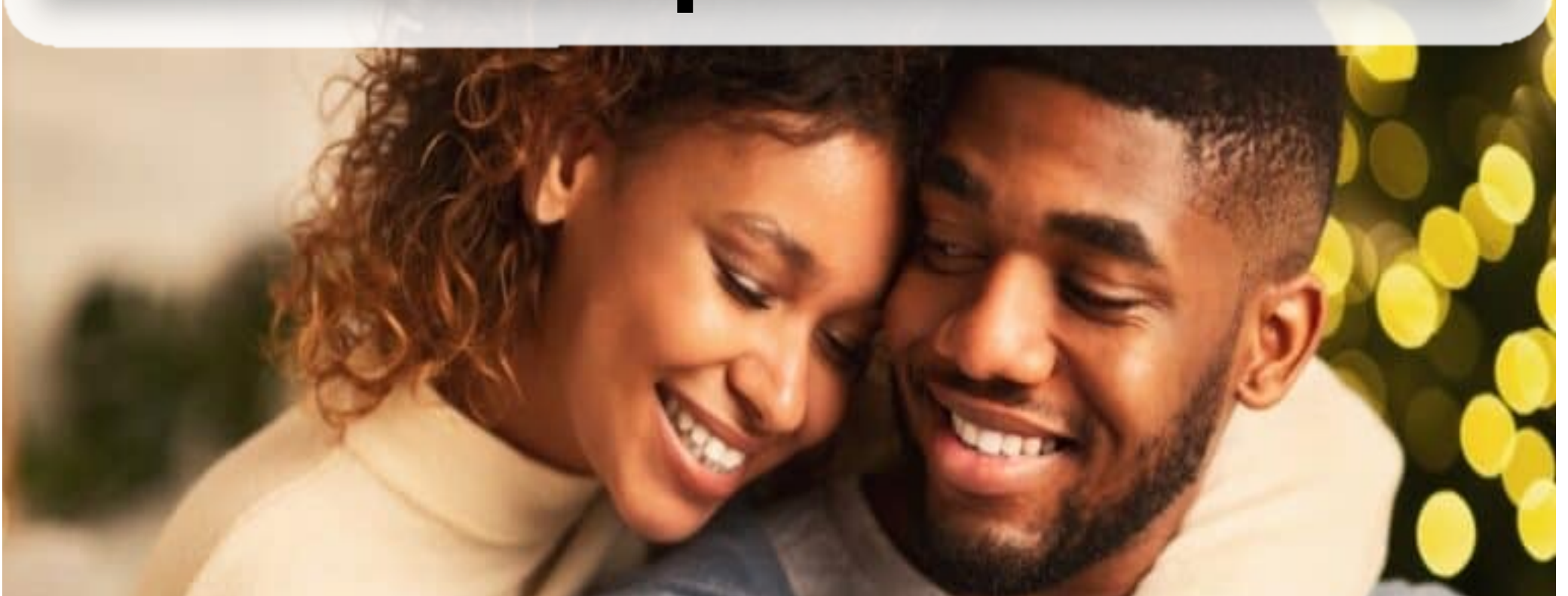




**Le besoin le plus important pour  
notre conjoint,  
c'est de se sentir compris et aimé**



**Personne n'a eu une famille parfaite, personne n'a eu des relations parfaites et donc personne n'a reçu parfaitement l'amour qui construit sainement une personne**



# **Les besoins d'amour d'un être humain : les 4 “A”**

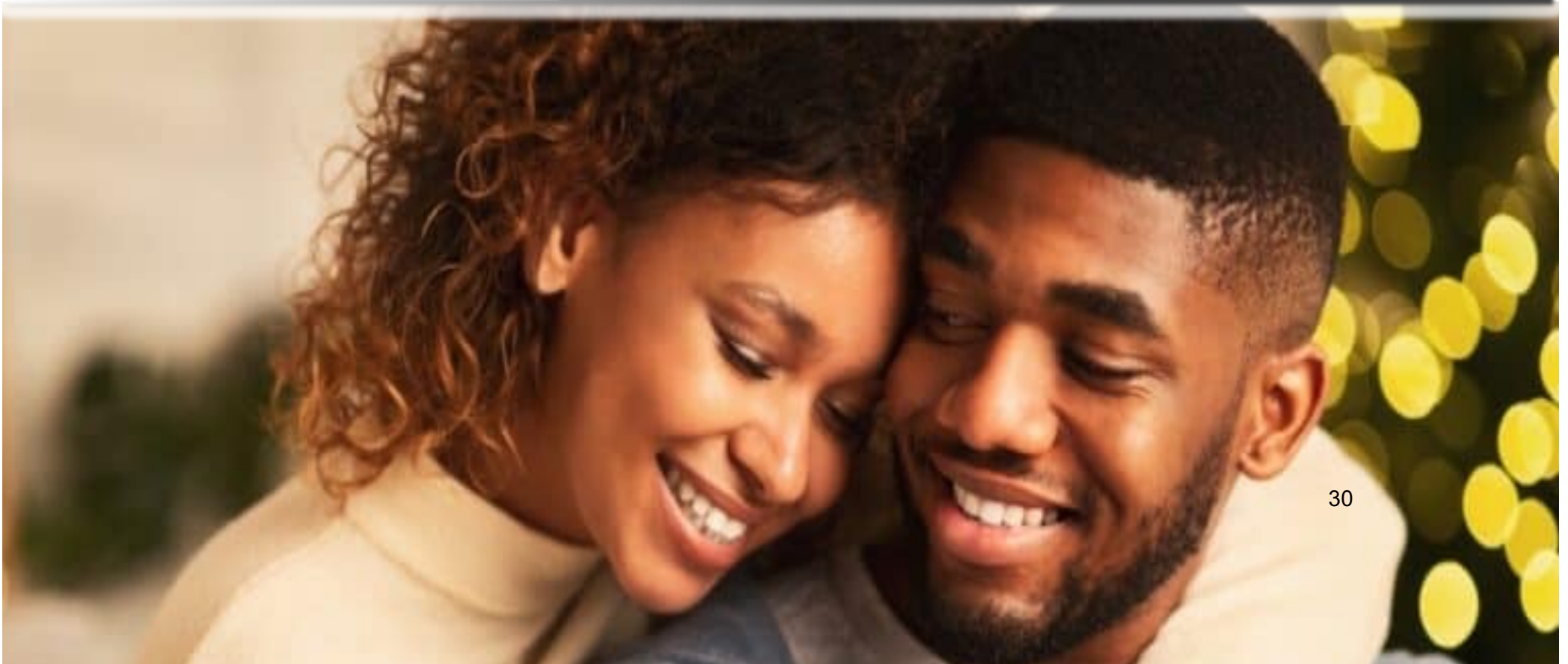
- **L’AFFECTION**
- **L’ATTENTION**
- **L’ADMIRATION**
- **L’ACCEPTATION**





# **le besoin d'AFFECTION :**

**c'est le besoin fondamental de  
recevoir l'amour et la tendresse  
nécessaire à une vie épanouie.**



# **le besoin d'ATTENTION :**

**Le besoin intime et personnel  
d'avoir la présence significative de  
quelqu'un qui s'intéresse à nous.**



# **le besoin d'ADMIRATION :**

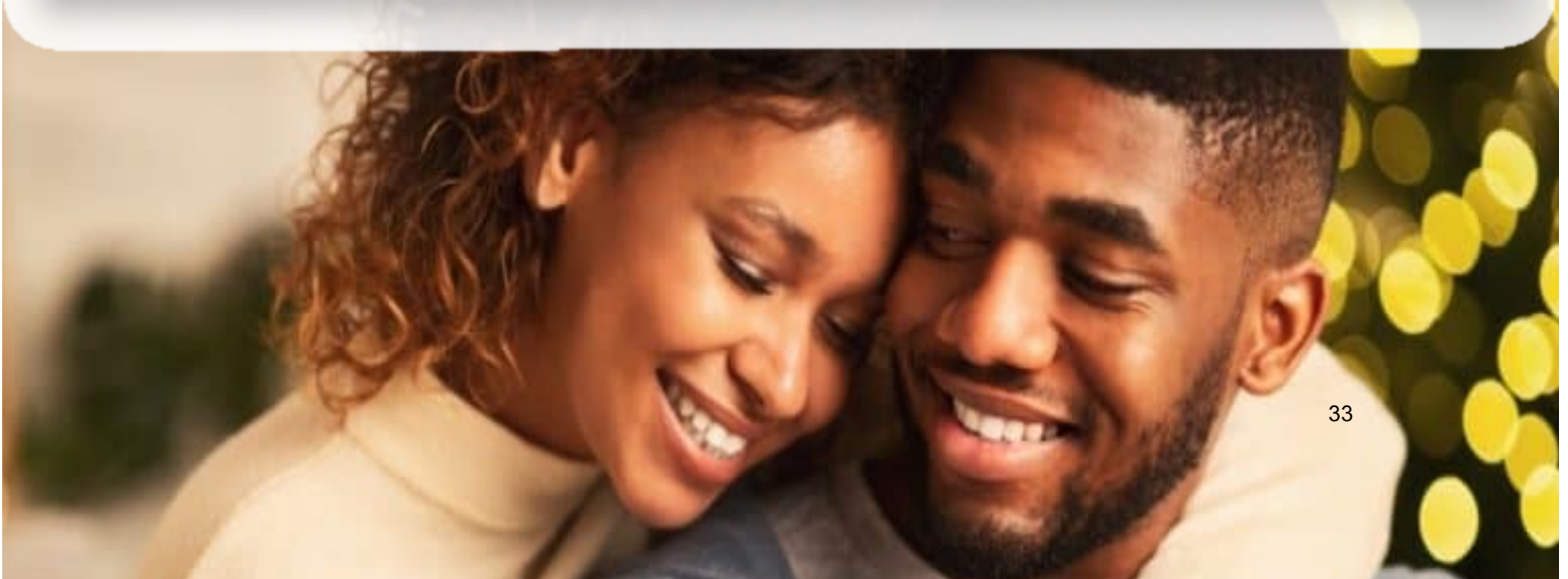
**Le besoin d'éveiller chez les autres  
un sentiment de fierté et de  
satisfaction à l'égard de ce que  
nous sommes ou de ce que nous  
faisons.**





# **le besoin d'ACCEPTATION :**

**Le besoin profond d'être inclus et  
reconnu comme nous sommes,  
malgré ce que nous sommes**



**Grâce au temps mis à part pour  
votre couple, vous allez mieux  
comprendre les besoins de votre  
conjoint et ses besoins affectifs**



**Ouvrir notre cœur à l'autre, parler  
de nous et être transparent**

**C'est parler de nos craintes, de nos  
inquiétudes**





**Ouvrir notre cœur, c'est parler de :**

**Nos attentes l'un envers l'autre, de partager nos combats spirituels et de nous encourager mutuellement, de prier ensemble, l'un pour l'autre**



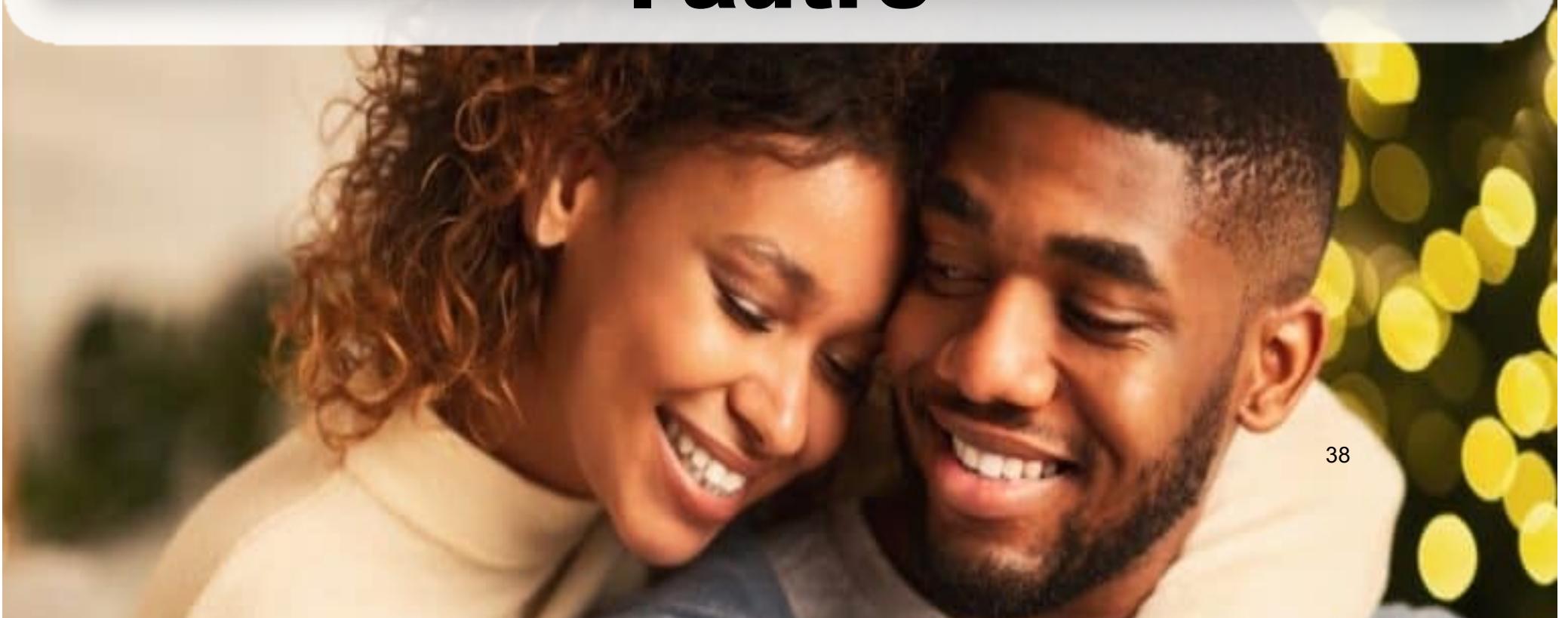
**Ouvrir notre cœur, c'est parler de :**

**nos projets, nos espoirs**



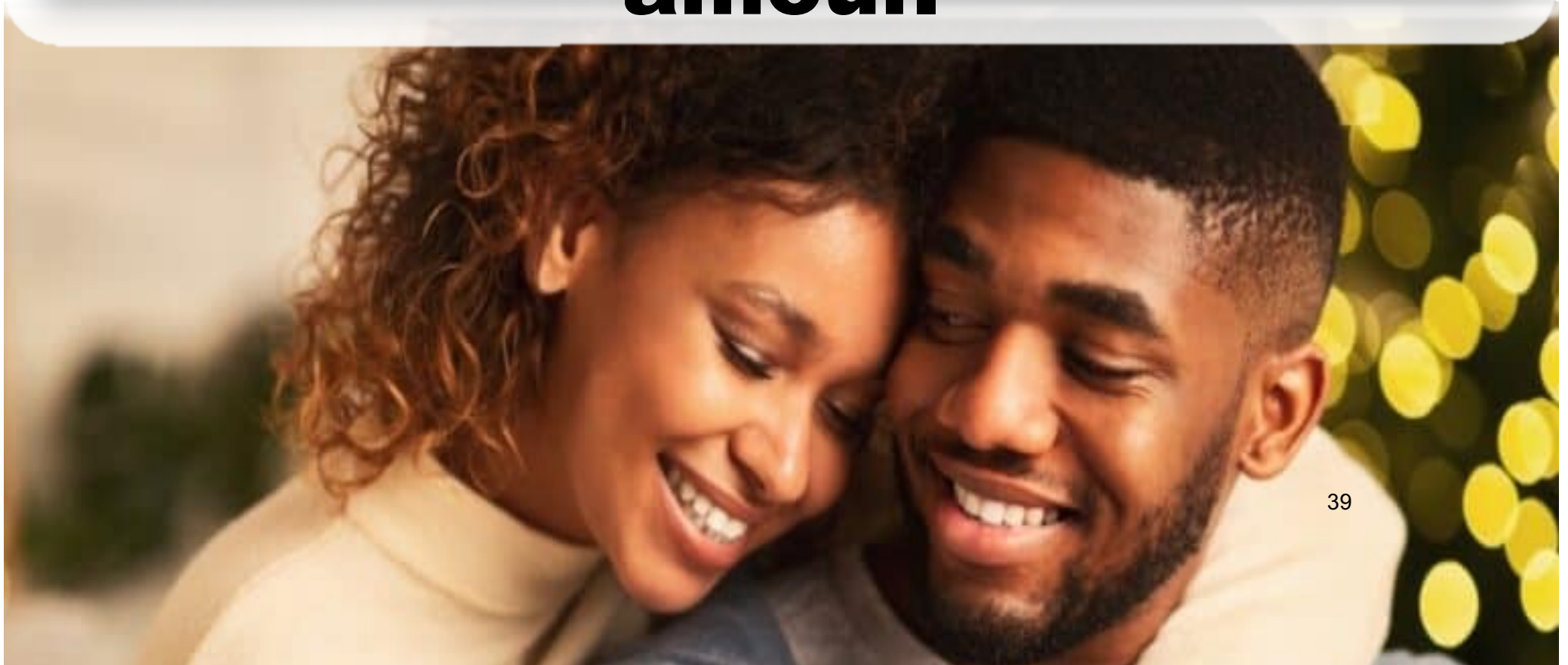
**Permettre à l'autre de se sentir  
aimer en parlant son langage  
d'amour**

**Découvrir le langage d'amour de  
l'autre**





**Selon Gary Chapman, dans son livre 'Les Langages de l'Amour', il y aurait cinq façons différentes d'exprimer son amour.**



## **les paroles valorisantes :**

**encourager notre conjoint, lui dire  
'je t'aime', 'tu es formidable', faire  
des compliments 'tu es  
magnifique', dire du bien de son  
mari ou de sa femme aux autres  
devant lui ou elle**



## les cadeaux :

**offrir des fleurs, donner de petites choses, acheter un présent, avoir une attention**





## le toucher physique :

**prendre la main de l'autre, le serrer  
dans nos bras, l'embrasser  
quotidiennement**



**les moments de qualité :**

**consacrer du temps à l'autre en lui  
donnant la priorité**



## les services rendus :

**faire quelque chose pour l'autre  
comme préparer un repas, servir  
l'autre de façon pratique, faire la  
vaisselle, étendre le linge et le  
ramasser parce qu'il va pleuvoir !**





- **Mettre du temps à part**

**pour**

- **Prendre soin de l'autre**

**Le défi à relever :**

**Garder, entretenir et retrouver du plaisir à partager du temps ensemble !**

**Un cœur à cœur où nous mettons l'accent sur notre couple et non pas sur les autres**

**L'amour est plus que des  
sentiments :**

**Apprendre à répondre aux besoins  
et aux désirs de l'autre, c'est  
souvent être dans le don de soi**

**1 Jean 3:18**

**Petits enfants, n'aimons pas  
en paroles et avec la langue  
seulement,  
mais en actions et avec vérité**

**Le piège est de développer un  
comportement : 'réactif'**

**Porter toute notre attention sur les  
défauts de l'autre.**

**Cette façon de faire nous éloigne  
l'un de l'autre et ne permet pas à  
l'autre de se sentir aimé**





**Le défi est de développer un  
comportement 'proactif' :**

**Le principe est de se concentrer  
sur les besoins de l'autre.**

**Cette attitude nous rapproche de  
l'autre parce que chacun se sent  
aimé.**

**Et quand on se sent aimé,  
on a envie d'aimer !**



**« Pendant les 15 premières années  
de ma vie conjugale, je ne voyais  
que les défauts de ma femme et  
mes besoins.**

**Depuis plus de 15 ans maintenant,  
je regarde mes défauts et les  
besoins de Teresa...**

**et notre vie de couple en a été  
transformée. »**

**Décider de continuer à valoriser  
son conjoint(e) est sans nul  
doute une des clés qui  
permettra à un couple d'être  
heureux**





**Cette décision n'est possible  
que si nous renonçons à nos  
attentes irréalistes envers  
notre conjoint, si nous avons  
accepté mutuellement nos  
limites humaines et nos  
imperfections**



**Ceux sont nos besoins affectifs  
insatisfaits qui nous place bien  
souvent en position de  
déception vis à vis de notre  
conjoint, et c'est précisément  
à cet endroit que l'ennemie de  
ton couple veut t'ammener**



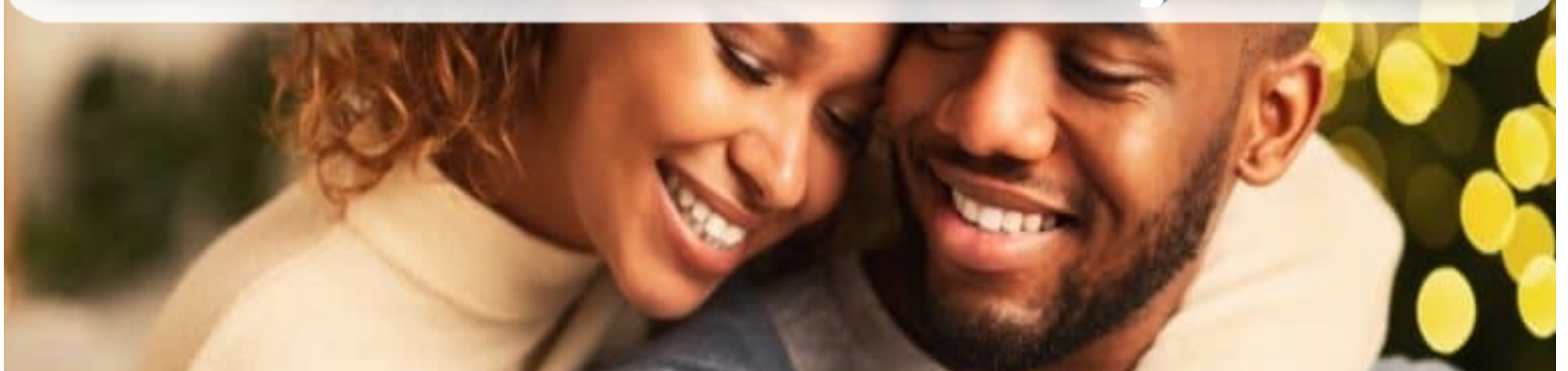
**Il cherche à te mettre en situation de déception, de frustration pour ne pas rester dans une position proactif dans laquelle tu valorise ton conjoint**





# **Ne tombe pas dans le piège du diable !**

**Nous, les êtres humains sommes bien trop instables, imparfaits et trop blessés par ce monde déchu, pour pouvoir combler les manques affectifs et satisfaire toutes les attentes de notre conjoint**



# **Les gens blessés blessent les gens !**

**Et tant que nous ne sommes pas  
réconciliés avec Dieu, le cycle  
infernale des blessures continuent**



# Les conséquences de ce monde déchu





**Attention à nos attentes qui ne peuvent  
être satisfaites que de 2 manières :**

**1) Dans une relation à deux, intime et progressive, où chacun des conjoints se restaure et se transforme en deux êtres qui ressemblent de plus en plus à Jésus**

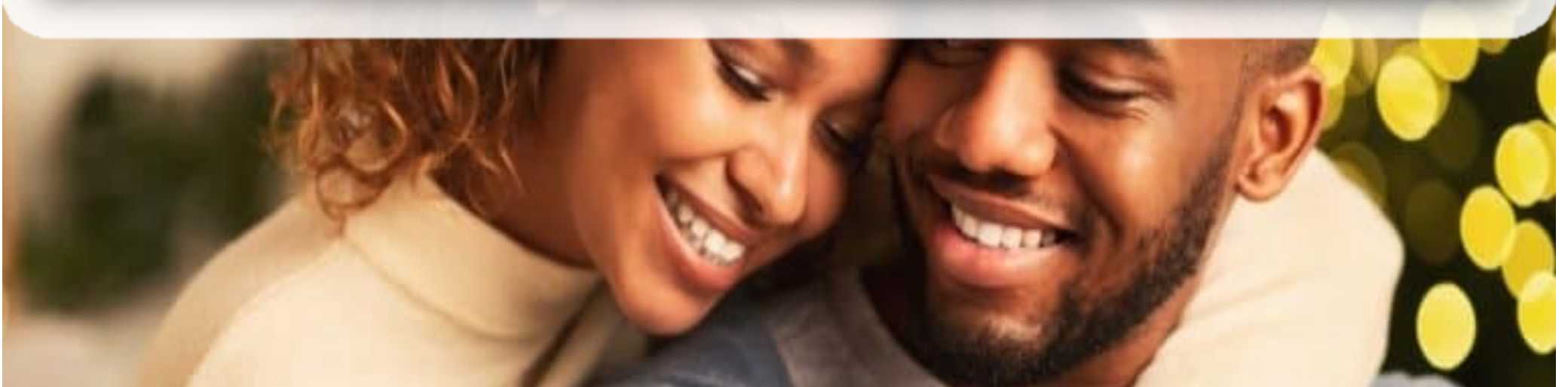
**Jean 15/8**

**“Si vous portez beaucoup de fruit, c'est ainsi que mon Père sera glorifié, et que vous serez mes disciples”**

**2) Dans une relation intime avec Dieu où son amour est répandu de plus en plus dans notre cœur**

**Romains 5/5 :**

**“l'amour de Dieu est répandu dans nos coeurs par le Saint-Esprit qui nous a été donné“**



**Nous ne pouvons pas attendre des choses que notre conjoint n'est pas encore en mesure de nous donner!**





**A l'image de la samaritaine qui a  
reçu l'eau de la vie éternelle, nous  
n'avons pas d'autre choix que de  
venir continuellement, nous  
abreuver  
à la vraie source,  
comme cette biche qui soupire  
après des courants d'eau qui coule  
du cœur de Dieu et qui viennent de  
l'éternité**

**La parole de Dieu nous montre un chemin pour vivre heureux dans ce monde déchu, un chemin qui nous permet de transcender cette douloureuse réalité et ce chemin, c'est l'amour inconditionnel de Dieu.**



**Elle nous invite à faire la paix avec les  
êtres humains,  
à les prendre tels qu'ils sont,  
en exerçant la miséricorde, la  
compassion et en nous regardant avec  
humilité, travaillant plus sur notre  
poutre que sur la paille dans l'œil de  
notre conjoint**

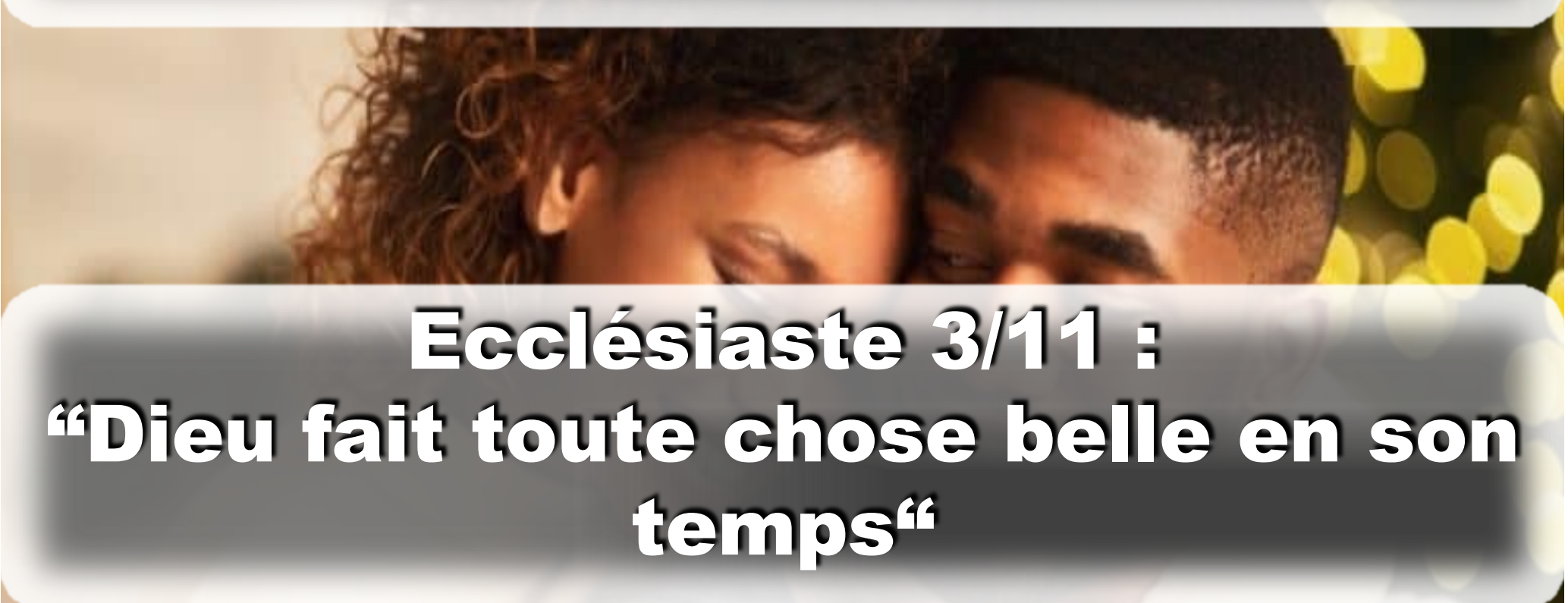




**Alors qu'un besoin, une attente  
était là et que notre conjoint n'a  
pas répondu présent pour X raison,  
je refuse de rentrer dans la  
déception et la frustration mais je  
remet ce besoin à Dieu qui sera  
comment le combler.**



**Et par la foi, je confesse que cela  
changera, et que Dieu rentra mon  
conjoint capable dev répondre à  
l'avenir à ce genre de besoin  
AMEN ! AMEN ! AMEN !**



**Ecclésiaste 3/11 :  
“Dieu fait toute chose belle en son  
temps”**

**Quelque fois, nous prenons nous même le bâton pour nous faire battre, parce que nous n'écoutons pas ce que dis la parole de Dieu !**





**Elle nous met en garde de ne pas  
tout attendre d'un être humain :**

**Jérémie 17/9**

**Le coeur de l'homme est tortueux  
par-dessus tout, et il est méchant:  
Qui peut le connaître ?**



**La parole de Dieu est claire :**

**Nous ne pouvons pas mettre toute  
notre confiance dans un autre être  
humain**

**Nous avons besoin des uns des  
autres pour vivre mais notre vie ne  
peut pas être fonder sur un autre  
être humain**



**Alors, c'est clair !  
Ton mari te décevra, ta femme te  
décevra,  
tu décevras ton conjoint !  
Faisons la paix avec notre  
humanité et nos limites !!!**





**Par la parole, nous sommes  
appelés à devenir plus fort dans  
notre relation à l'autre en étant de  
plus en plus dépendant de Dieu qui  
est le seul à vraiment pouvoir nous  
comprendre et nous combler dans  
tous nos besoins**



**Nous sommes appelés  
mutuellement à exercer cette  
miséricorde, cette compassion et  
ce pardon en continue**





**Et pour que cela prenne place  
dans notre vie, nous avons besoin  
de recevoir, par révélation, ce que  
nous sommes devenus en Christ, à  
réaliser notre nouvelle identité en  
lui !**





**C'est la compréhension de notre nouvelle identité en lui qui nous permettra d'être moins exigeant avec notre conjoint, d'avoir moins d'attentes envers lui et de l'accepter tel qu'il est, et de ne pas exiger de lui ce qu'il n'a pas encore reçu !**



**Comprendre notre nouvelle identité  
en lui nous permet de réaliser que  
nous avons en Christ tout ce dont  
nous avons besoin !**

**Tu es une merveilleuse créature,  
ton conjoint est une merveilleuse  
créature**

**Mais parfaitement imparfaite !!!**



**Dieu est engagé dans un processus de rétablissement de notre humanité déchue et de corriger notre image de nous-mêmes. Il veut restaurer en nous ce qu'il a créé à l'origine en Adam et ainsi combler nos besoins les plus profonds, qui sont les besoins de l'être intérieur, à commencer par la vie spirituelle.**

**C'est cette vie spirituelle qui définit notre identité.**



**Pour comprendre ce que Dieu veut restaurer en nous, il faut regarder ce qu'Adam et Ève possédaient avant la désobéissance et l'apparition du péché**



- **LE SENTIMENT D'APPARTENANCE**  
**= L'AMOUR DE DIEU**
- **L'ATTRIBUT DE L'IMPORTANCE**  
**= LA VALEUR**
- **LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ**  
**= CES BESOINS ÉTAIENT COMBLÉS**



**A l'image du fils prodigue, quand tu reviens vers ton père, tu retrouves ces 3 attributs qui sont le fondements de de ton identité et de l'estime de toi**





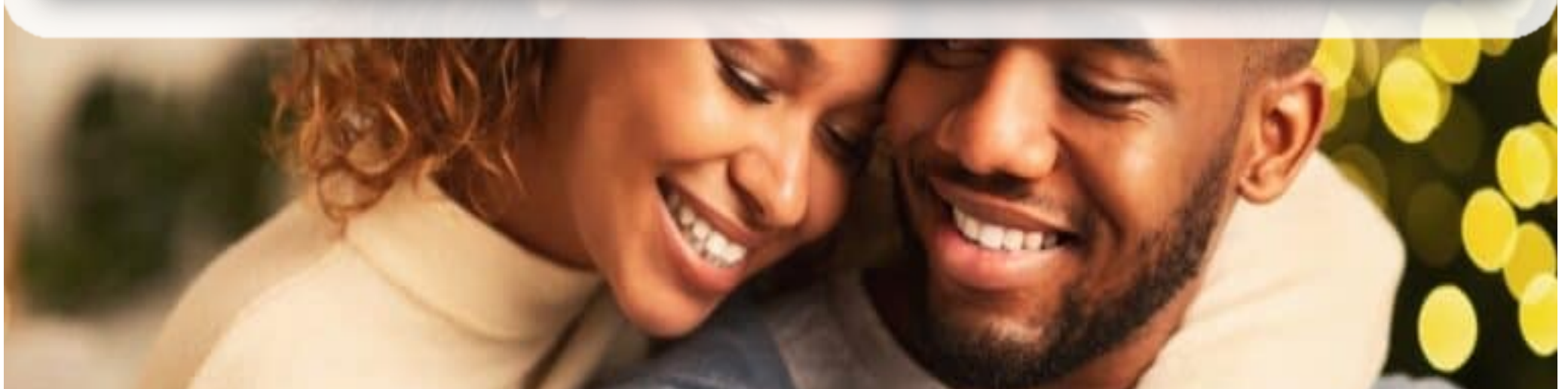
**Par la nouvelle naissance, voici ta  
véritable identité en CHRIST qui  
redéfinit**

**ta véritable image de toi-même :**

**EN CHRIST : TU ES ACCEPTÉ**

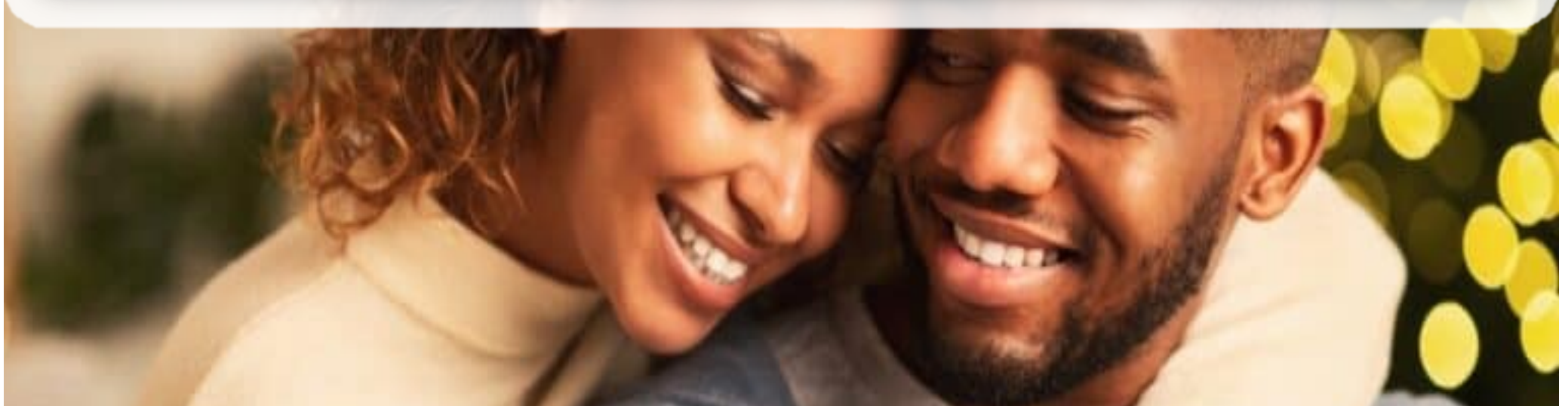
**EN CHRIST : TU AS DE LA VALEUR**

**EN CHRIST : TU ES EN SÉCURITÉ**



**L'élément déterminant de ta vie,  
celle qui va te permettre d'avoir  
moins d'attente envers ton conjoint  
et les autres êtres humains, qui va  
te permettre d'avoir des relations  
apaisées avec ton conjoints et les  
autres êtres humains  
c'est de saisir et de croire dans ta  
nouvelle identité en Christ “**

**Tu ne mets plus tes attentes  
existentialistes sur les épaules de  
ton conjoint  
(bien trop lourds à porter pour lui !),  
tu peux maintenant avoir des  
attentes réalistes envers celui-ci et  
ainsi avoir moins de déceptions et  
de frustrations envers ton conjoint**





**C'est le temps de s'accepter tels  
que nous sommes et de compter  
sur la grâce de Dieu pour nous  
transformer de gloire en gloire.**

**Le temps de la paix  
est enfin arrivé !!!**



## **En Conclusion**

**Le couple est la base de la famille,  
Si le couple s'effondre, c'est la  
famille qui s'effondre !**



**Beaucoup de mariage sont mal en point parce que les conjoints ont négligé leur couple**

**Notre mariage est protégé tant que nous pouvons donner du sens à notre vie à deux**





**C'est pourquoi, prenons de bonnes  
décisions et consacrons-lui le  
temps qu'il mérite,**

**faisons vivre notre couple !!!**



**En Christ nous ne sommes pas des perdant qui se laissent aller au défaitisme, nous sommes des vainqueurs, les ténèbres ne pas gagner sur nos vies !**



# **LA QUESTION QUI NOUS INTERRESSE CE SOIR :**

**EST-TU PRÊT À REDONNER UNE  
NOUVELLE CHANCE À TON COUPLE  
EN REPARTANT SUR DES  
NOUVELLES BASES ?**





**LA QUESTION QUI NOUS  
INTERRESSE CE SOIR :**

**EST-TU PRÊT À REDONNER UNE  
NOUVELLE CHANCE À TON COUPLE  
EN REPARTANT SUR DES  
NOUVELLES BASES ?**



85

**ENTRER DANS LE PROCESSUS DU  
PARDON**

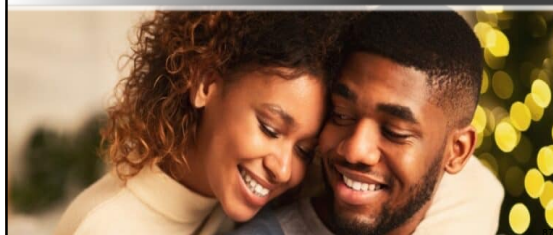
**Chacun est appelé à s'excuser et à  
demander pardon pour son  
comportement, pour ses paroles et  
ses pensées**



86

**REFORMULER SON ENGAGEMENT**

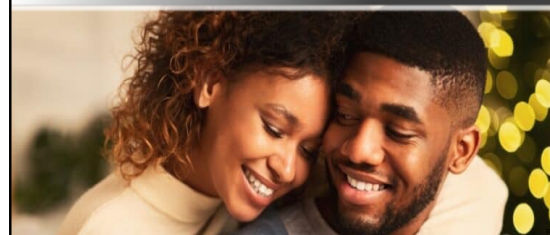
**Nous sommes appelés à nous  
donner l'un à l'autre, je ne suis plus  
ma priorité, ma priorité c'est toi !**



87

**METTRE EN PRIORITE  
UN CŒUR À CŒUR**

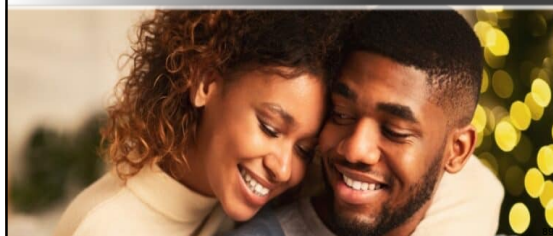
**J'ai besoin de connaître tes besoins  
afin de m'efforcer à les satisfaire**



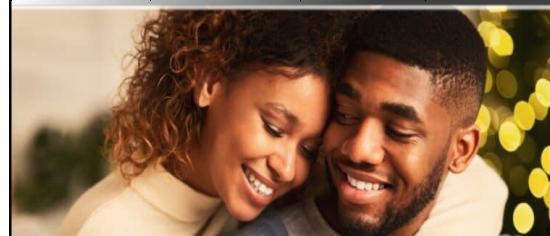
88

**JE M'ENGAGE À TE VALORISER**

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



| LES BESOINS DU COUPLE & LES SOLUTIONS |                             |             |                             |
|---------------------------------------|-----------------------------|-------------|-----------------------------|
| Mari                                  |                             | Femme       |                             |
| MES BESOINS                           | SOLUTIONS À METTRE EN PLACE | MES BESOINS | SOLUTIONS À METTRE EN PLACE |
|                                       |                             |             |                             |
|                                       |                             |             |                             |
|                                       |                             |             |                             |
|                                       |                             |             |                             |



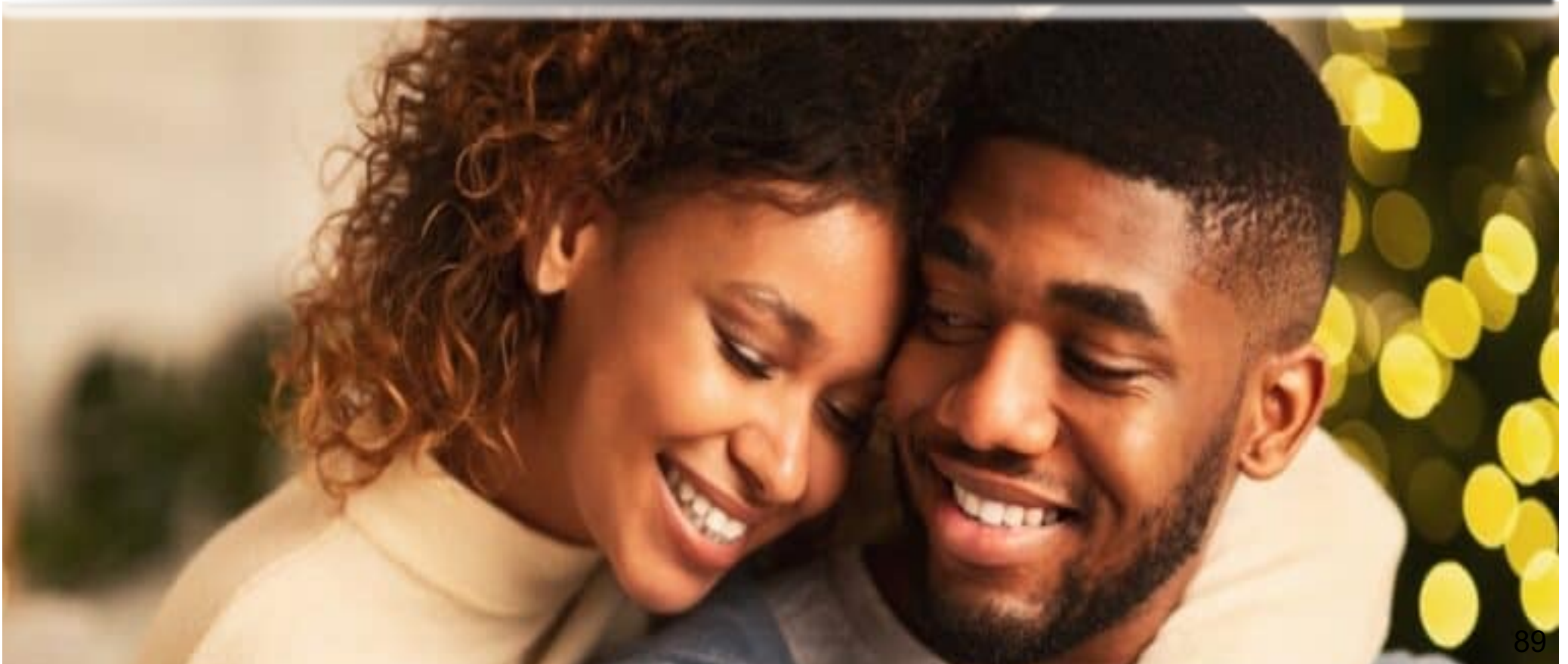
# **ENTRER DANS LE PROCESSUS DU PARDON**

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



# **REFORMULER SON ENGAGEMENT**

**Nous sommes appelés à nous  
donner l'un à l'autre, je ne suis plus  
ma priorité, ma priorité c'est toi !**





# **METTRE EN PRIORITE** **UN CŒUR À CŒUR**

**J'ai besoin de connaître tes besoins  
afin de les satisfaire par la grâce de  
Dieu**



# **JE M'ENGAGE À TE VALORISER**

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



## LES BESOINS DU COUPLE & LES SOLUTIONS

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

