

**BIENVENUE
À TOUS**



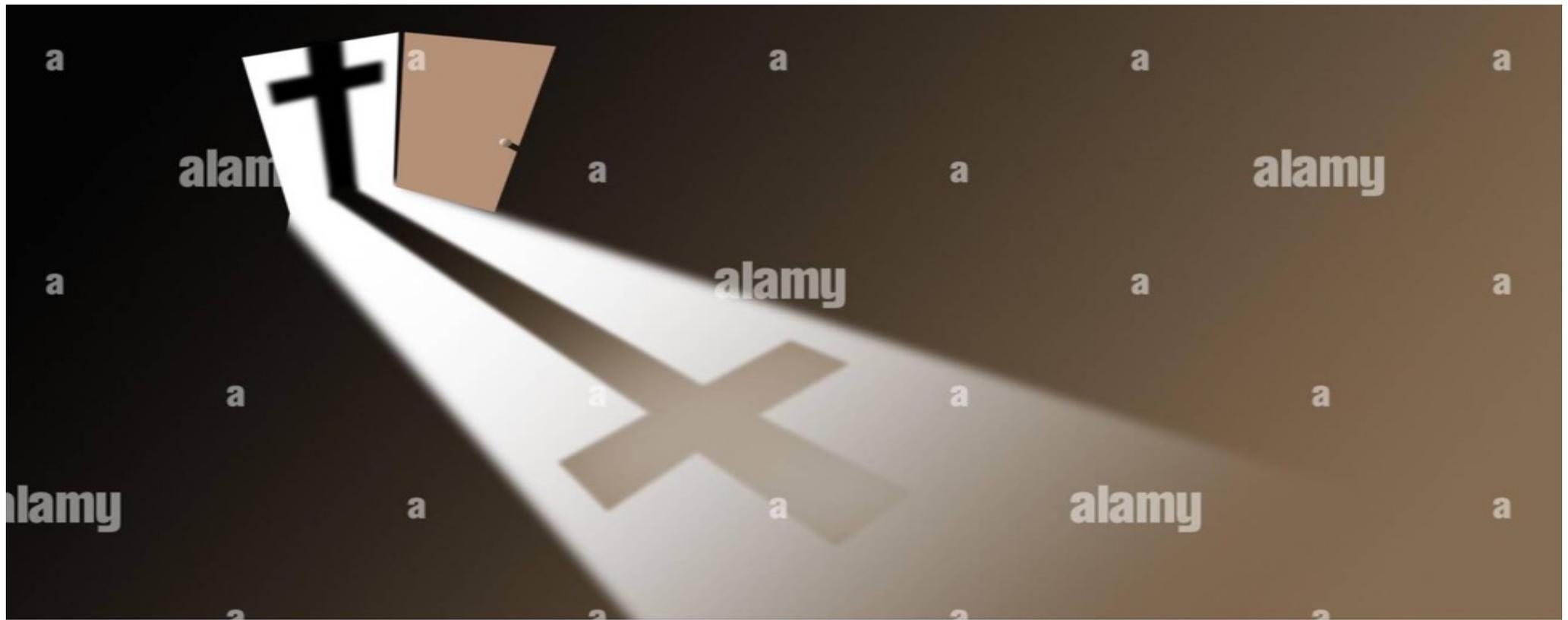
**Le couple,
cette belle personne ! (3)**



**Mon couple : et pourquoi pas
une Nouvelle naissance !!!**



- Le pardon
- Le temps passé ensemble
- Pratiquer les langages de l'amour
- Valoriser notre conjoint



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**



Pardonner n'est pas une option pour se redonner une vraie chance ou pour bonifier notre couple, mais il faut accepter le prix à payer

Le pardon nous coûte notre orgueil.

**Le pardon nous coûte parce que
pardonner veut dire que nous
arrêtons :**

- **De nous prendre en pitié**
- **De vouloir nous faire justice**
- **De faire valoir nos droits**
- **De mettre un terme à notre
colère et à notre ressentiment**

Pardonner est un choix

**c'est une décision de notre part, et
non un sentiment**

**Les gens nous disent : « Mais je ne
peux pas lui pardonner. Vous ne
comprenez pas. »**

**Souvent, les gens attendent que
quelque chose se produise avant
qu'ils puissent pardonner :**

**Ils attendent d'avoir les bons
sentiments**



En fait, très souvent, quand nous disons 'Je ne peux pas pardonner', au fond, nous voulons dire 'Je ne veux pas pardonner'

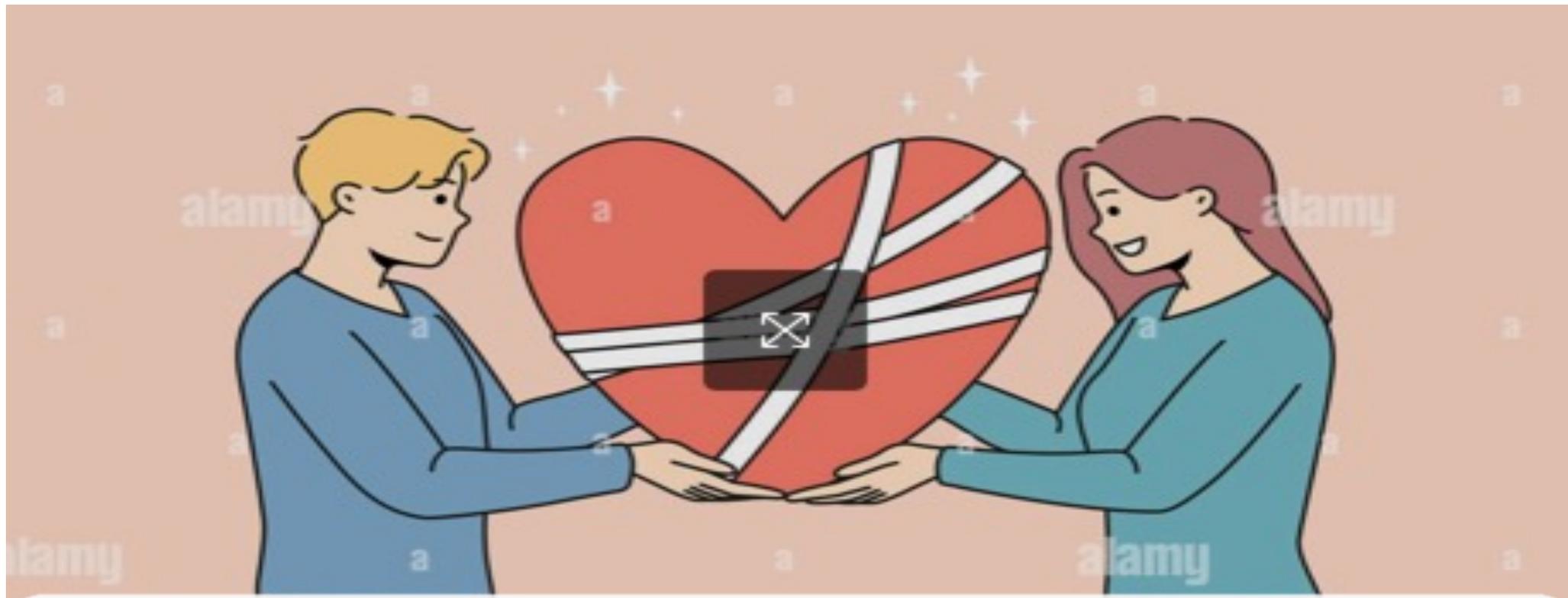
Nous avons besoin de Dieu pour nous aider à pardonner.

Bien comprendre le PARDON

↳ **Le Pardon ne peut être commandé ou imposé ou encore exigé**

↳ **ou bien le pardon est libre, ou bien il n'existe pas réellement.**

↳ **De même que Dieu nous a pardonné par amour, nous pouvons aussi par sa grâce pardonner aux autres et plus particulièrement à notre conjoint pour le meilleur de notre couple.**



La guérison se fait rarement instantanément. Si les excuses et le pardon nous permettent de nous rapprocher, les blessures peuvent prendre un peu de temps pour guérir.



**METTRE EN PRIORITE
UN CŒUR À CŒUR**



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



• **Mettant du temps à part**

&

• **Protégeant ce temps**

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.



**Pas de temps pour mon
couple = Danger**



**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 passage de mon couple
amoureux vers un couple de
colocataire est inéducable**



**L'arrivée des enfants est souvent
un moment propice à ce
changement d'habitude**



le couple est la fondation sur laquelle nous bâtissons notre famille, si le temps pour le couple est négligé, c'est toute la structure familiale qui est en danger



La mise à part de temps pour le couple aide à :

- **Rester amoureux**



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

- **Grille de lecture**



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

- mécanisme de défense**



...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

- Résister aux offenses**



**...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 ?**

- Répondre aux besoins**



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

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...

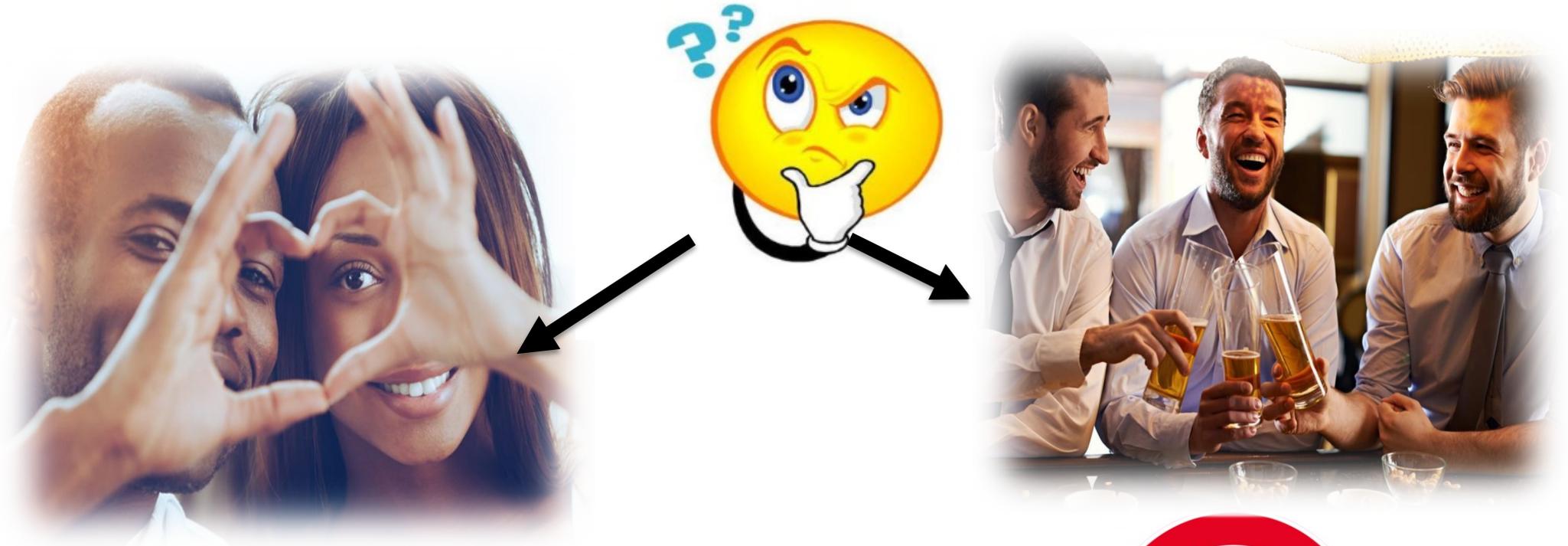
C'est un moment de plaisir, un moment récréatif pour le couple, un moment où nous arrêtons le tourbillon de la vie pour souffler un instant, se donner le droit de prendre du temps pour notre couple et surtout conserver du sens à notre union, pas seulement rester ensemble pour les enfants ou pour la maison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

**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
conjointes**

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



- **Il faut le protéger**

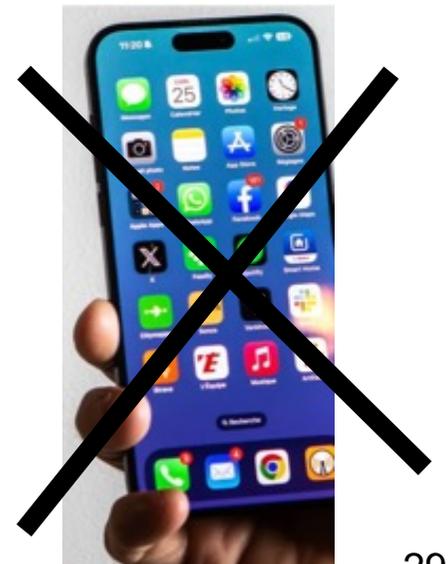


**Le mettre en priorité par rapport à
d'autres activités**

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 !





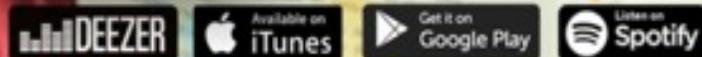
- **Prendre soin de l'autre :**
C'est se sentir écouté,
compris et aimé

audible
L'expérience

Le résumé interview à découvrir vite !

LES LANGAGES DE L'AMOUR

PASCAL QUIONQUION



Écoutez et commentez l'émission sur

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



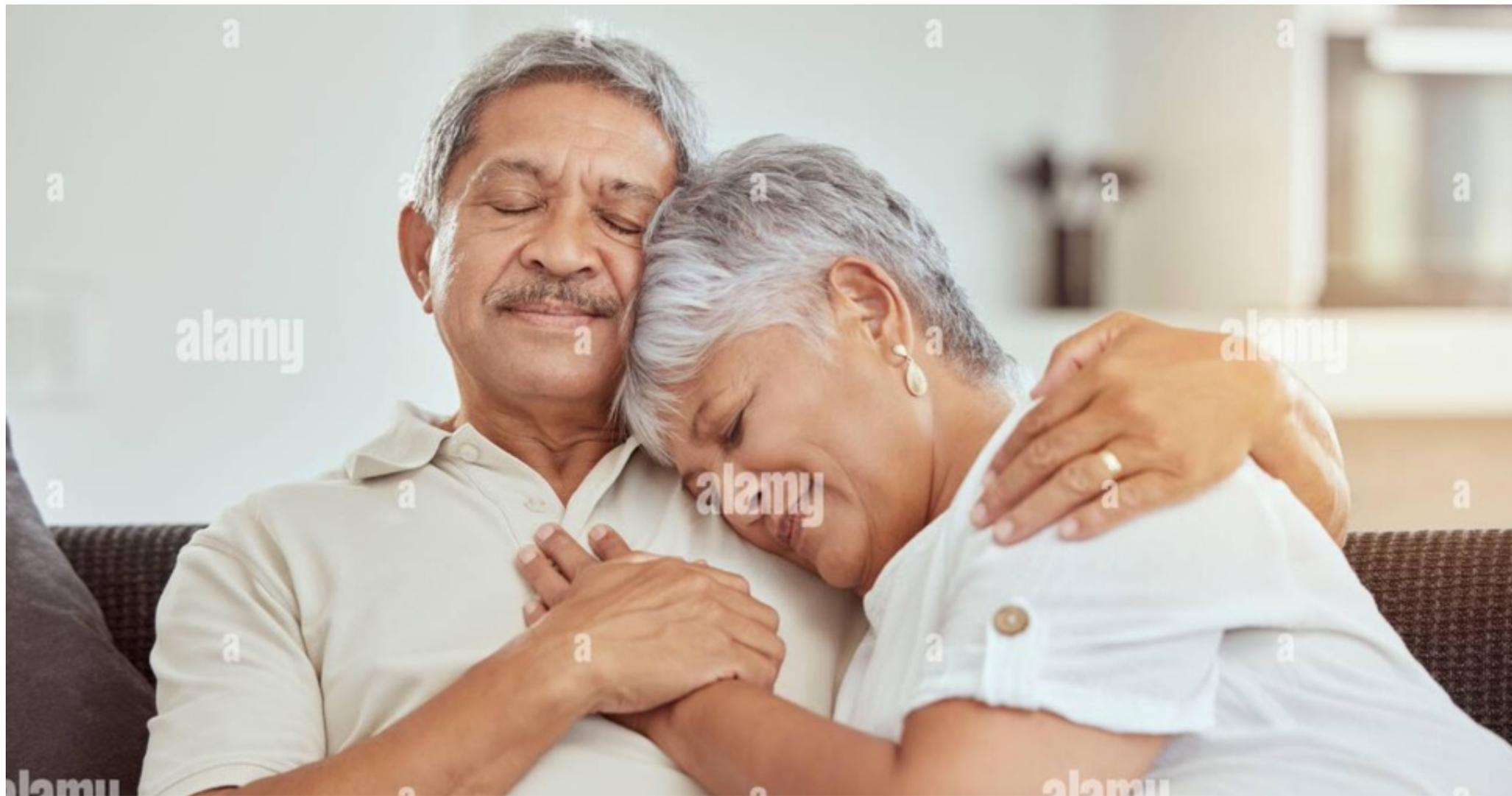
les paroles valorisantes :

encourager son 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,
l'autre se sent important**



les services rendus :

servir l'autre de façon pratique, arrêter ce qu'on est en train de faire pour satisfaire l'autre, faire quelque chose que l'autre n'arrive pas faire, aider l'autre dans ce qu'elle fait parce qu'elle est fatiguée



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**

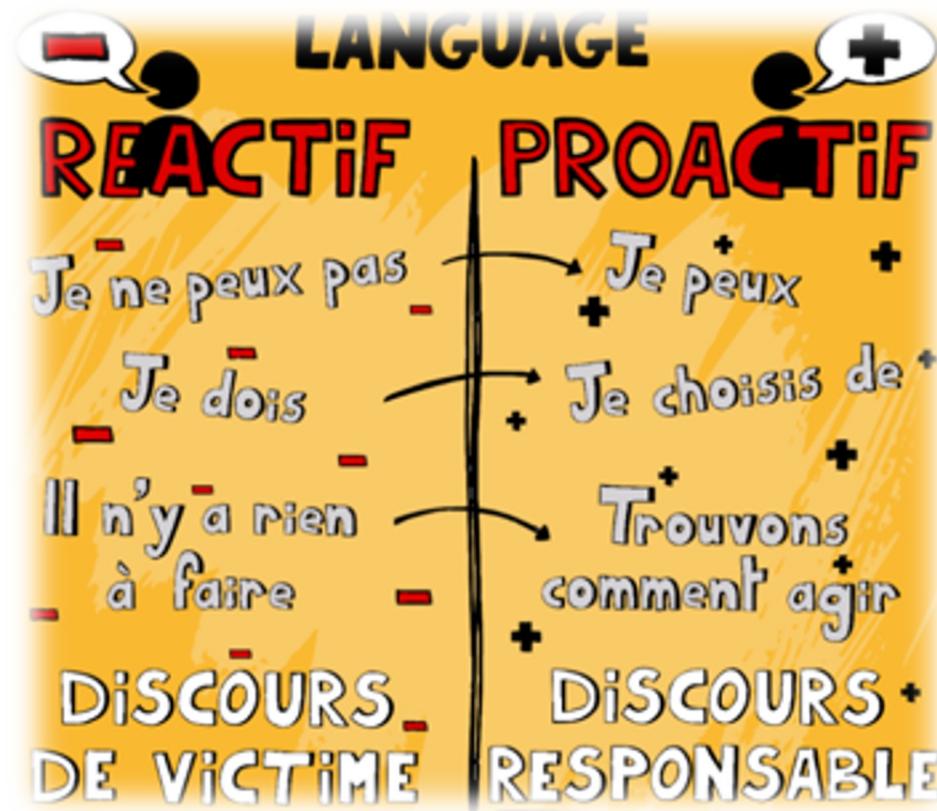


**Ton comportement
dans ton couple :
La valorisation de l'autre**

« 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. »



**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 !**



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



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



**Ce sont nos besoins affectifs
insatisfaits qui nous place bien souvent
en position de déception vis à vis de
notre conjoint**



**Nous sommes bien trop instables,
imparfaits et bien souvent trop blessés
pour pouvoir combler les manques
affectifs et satisfaire toutes les
attentes de notre conjoint**

**La véritable guérison se trouve
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“**



**Faire la paix avec notre nature
pécheresse**

Jérémie 17/9

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



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



**Prenons une bonne décision :
consacrons à notre couple, le temps
qu'il mérite et adoptons les bonnes
attitudes,
Faisons vivre notre couple !!!**