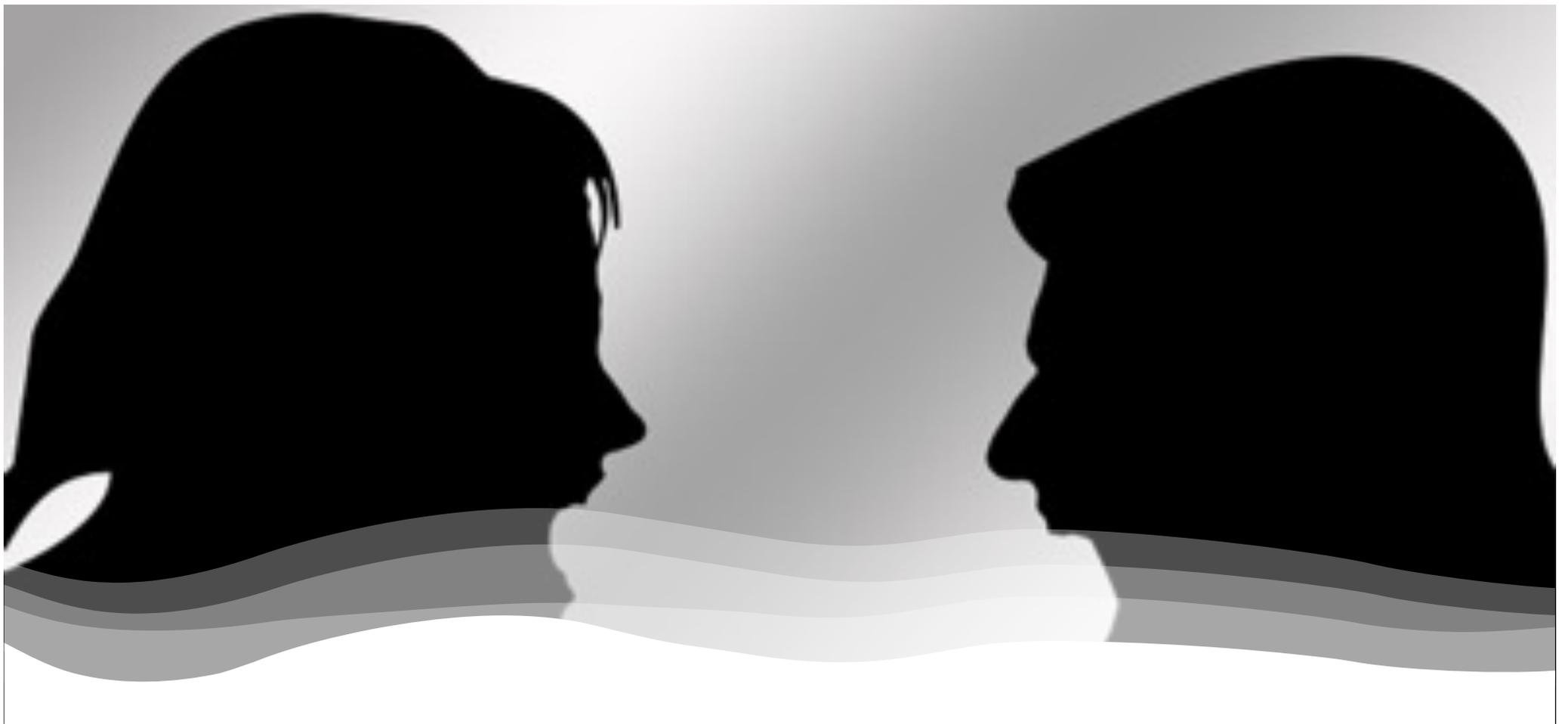


**BIENVENUE
À TOUS**



**Le couple,
cette belle personne ! (5)**



La résolution des conflits

Si la caractéristique du fondement du mariage, se détermine par le travail sur soi,
Celle de la communication et de l'écoute,
la patience et la douceur !
La résolution des conflits fait appelle à
la maîtrise de soi !

Les désaccords sont inévitable dans le couple

- Nous sommes différents
- Différences d'éducation, de caractère, d'aspirations, de goûts, etc.
- Nous ne sommes pas tous au même niveau de restauration et de guérison de nos blessures

Mais ils sont appelés à diminuer en fréquence et en intensité

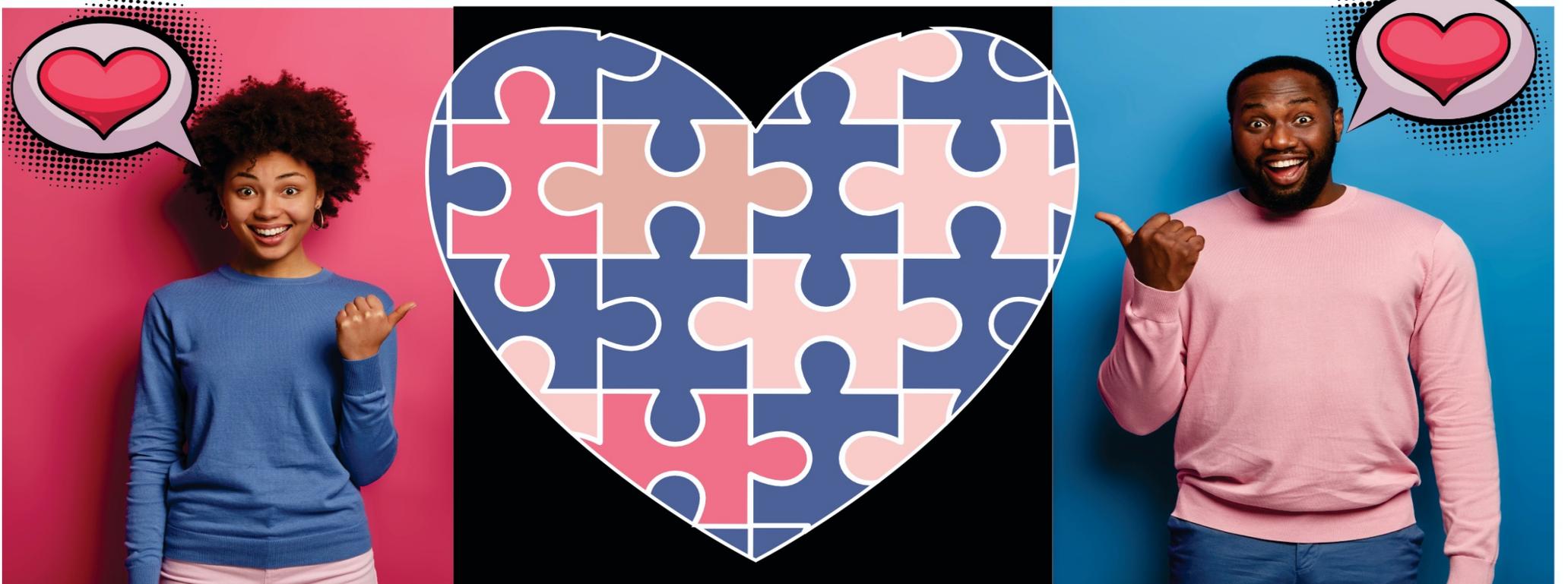
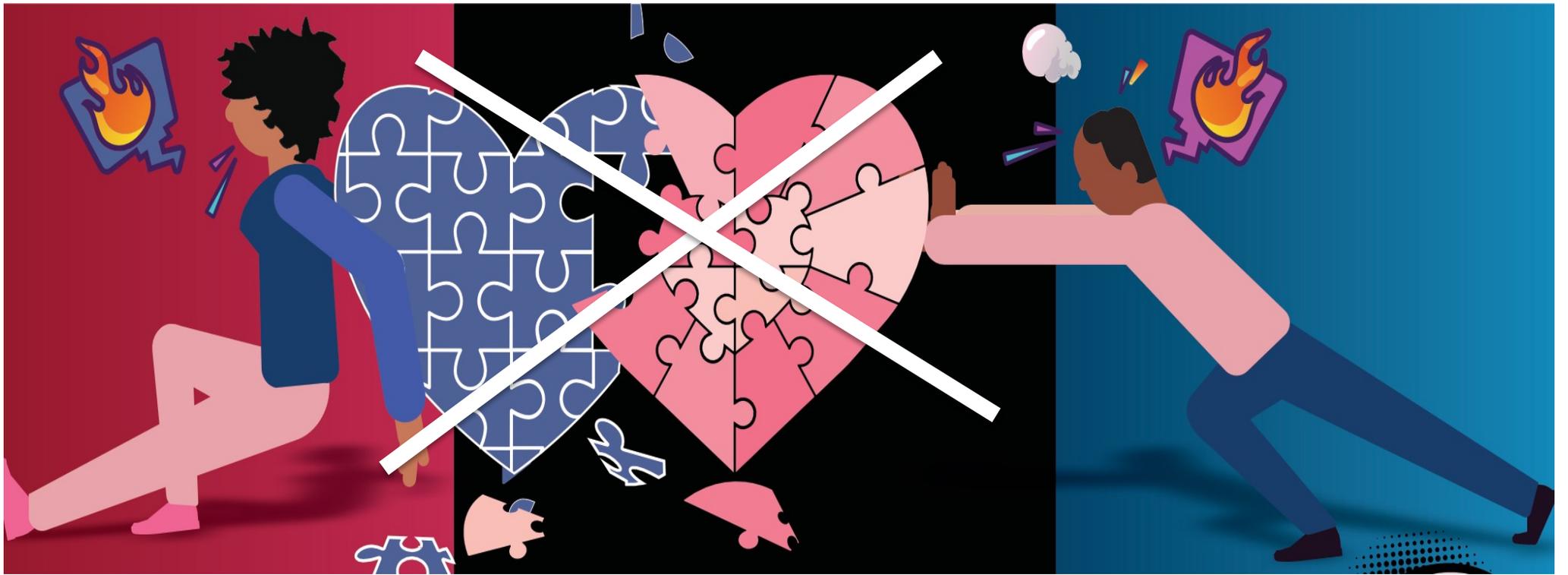
*« L'amour est un effort constant et persistant de
ma part*

(le don de soi)

*afin de créer pour mon conjoint le contexte
propice pour qu'ils deviennent ce que Dieu veut
qu'ils soient, c'est-à-dire
une personne épanouie.»*



*Ces différences qui sont source d'agacement,
d'irritabilité et d'énervement vont justement
mettre en lumière les domaines où je dois
demander à Dieu de m'aider à transformer mes
manières de faire, de penser, de parler qui ne
sont pas adaptés à mon couple
(la paille et la poutre)*



Ces différences peuvent se manifester dans des conversations bénignes

Une femme dira à un homme : « C'est toujours moi qui lave la voiture (ou qui met de l'essence dans la voiture, ou qui arrose le jardin) ».

Elle cherche seulement à dire qu'il lui semble le faire très souvent, disons même trop souvent. Alors que l'homme entendra précisément ce qu'elle dit : toujours, c'est-à-dire sans exception. Et il trouvera qu'elle exagère.

Elle explique à son mari que ce matin, elle n'a rien à se mettre; alors qu'elle est devant son dressing plein à craquer et que lui, il a trois chemises et deux pantalons qui se battent en duel et qu'il se débrouille avec ça ! Il ne la comprend pas !!!

Elle est seulement en train de lui partager ses émotions : elle ne s'est pas comment s'habiller ce matin !!!

Nous apportons dans notre couple nos
différences d'éducation, de caractère,
d'aspirations, de goûts,
notre grille de lecture, etc...

et nous voulons faire les choses à notre
façon : avoir raison à tout prix,
ma solution est la meilleure,

Toi, tu n'y connaît rien,
laisse faire le pro !

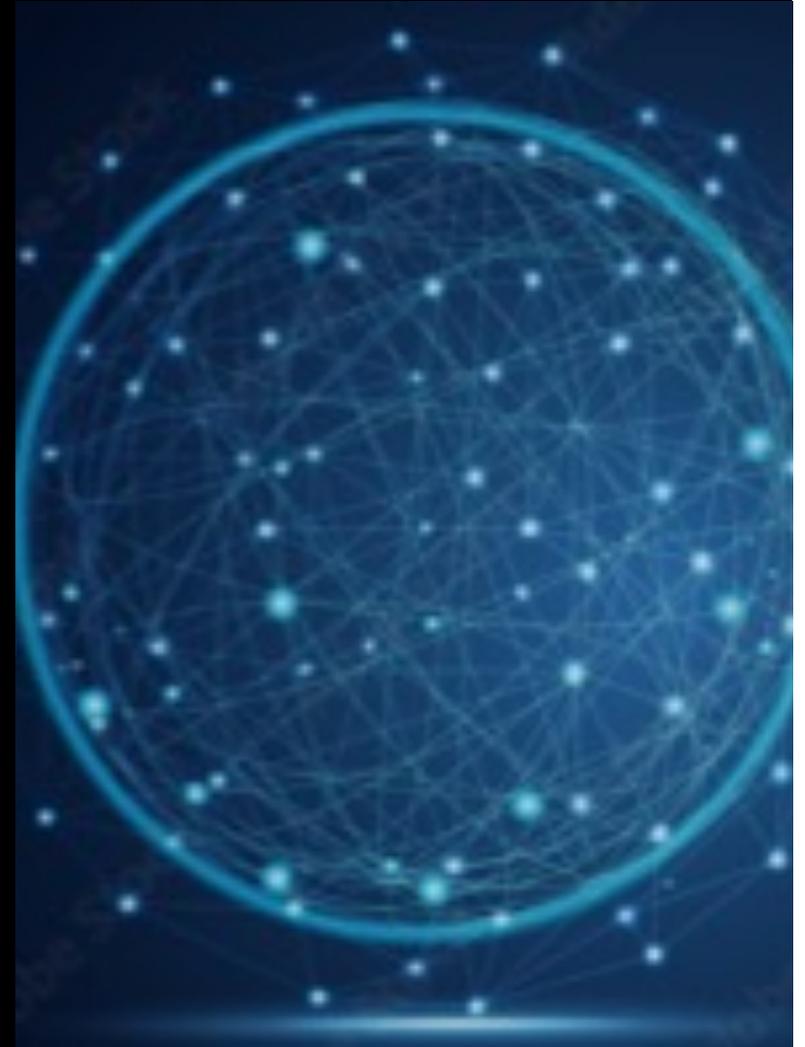
En termes de valorisation de l'autre,
on repassera !!!

Notre nature égocentrique est souvent agacée (irritée, énervée) d'avoir à tenir compte de notre conjoint.

Il nous faut supporter le côté orphelin de l'autre qui se traduit par une mauvaise humeur, souvent mécontent, éternel insatisfait, bougon, soupe au lait, etc...



C'est plus facile de faire les choses seules. Dès la petite enfance, nous disons souvent : « c'est moi qui décide ». Quand on essaie de se mettre au rythme de l'autre, on se sent ou freiné, ou poussé, ou retenu, c'est une source d'irritation qu'il nous faut prendre en compte



Notre couple est en chantier
parce que chaque conjoint est
en transformation permanente !

Nous avons été déformés par le
péché mais en donnant notre vie
à Dieu, celui-ci s'est engagé à
nous transformer et à nous
reformer à son image,
si toutefois nous
lui laissons la possibilité de le
faire !



Il soigne et guérit nos blessures, afin que le fruit de l'Esprit prenne toute sa place et arrive à maturité !

Ainsi, on peut dire qu'un couple se bonifie au fur et à mesure que la restauration de chaque conjoint prend place !

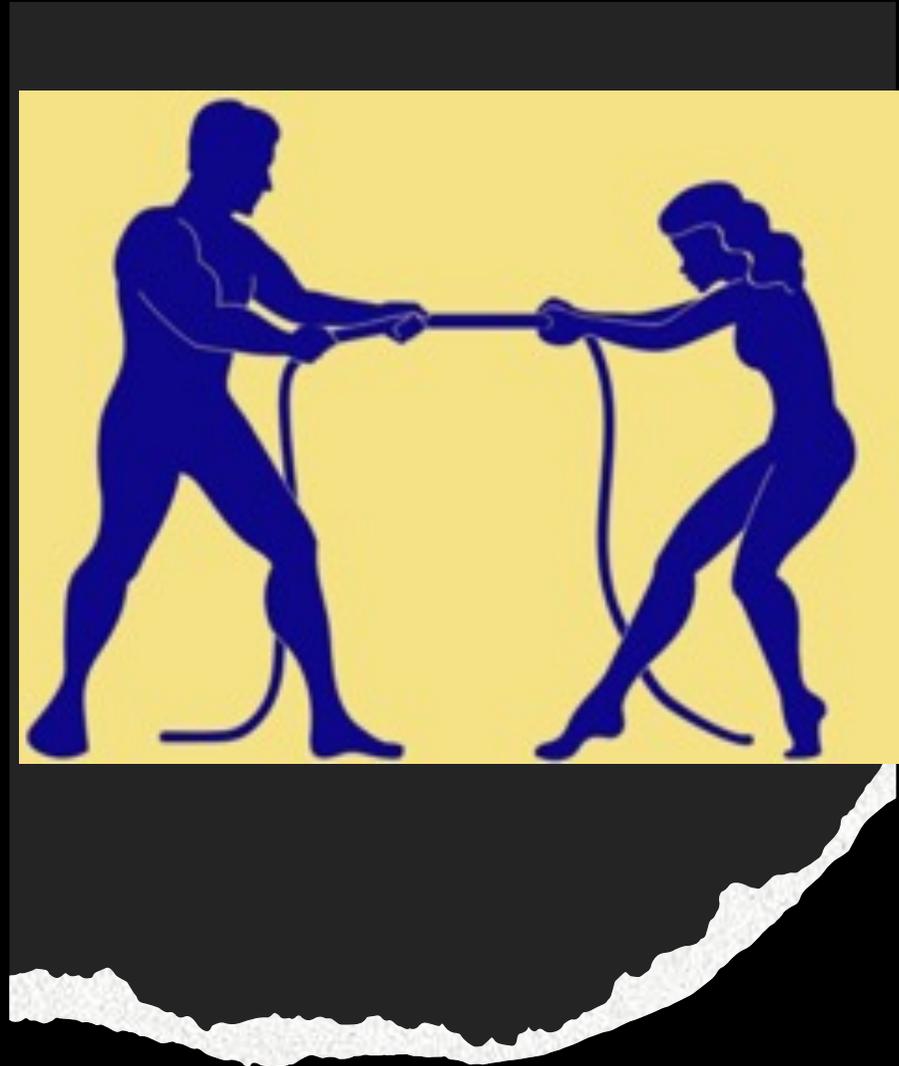


Le contrôle
et
l'agressivité
versus
l'influence et
l'autorité

Dieu nous a donné des attributs bien particulier pour l'homme et la femme :

- pour la femme : l'influence
- pour l'homme : l'autorité

Avec l'influence du péché, l'attribut de l'influence de la femme s'est transformé en contrôle et l'attribut de l'homme, s'est transformé en agressivité



Autre source
d'irritabilité :
L'humour
versus la
susceptibilité

Conseil du Jour:

**Avant de démarrer un projet,
vérifiez si vous avez les
ressources disponibles**



L'esprit de
compétition

Attention à
la mauvaise foi !!!

JE NE SUIS PAS
UNE PERSONNE
DE MAUVAISE FOI !
MOI, QUAND
J'AI RAISON,
JE L'ADMETS



Je te vois bien te tortiller
d'impatience parce que tu
me trouves incompetent
pour ce projet...

Heu...
Non, j'ai une puce
qui me gratte

Les émotions et leurs exagérations

Ne pas
Paniquer !!!





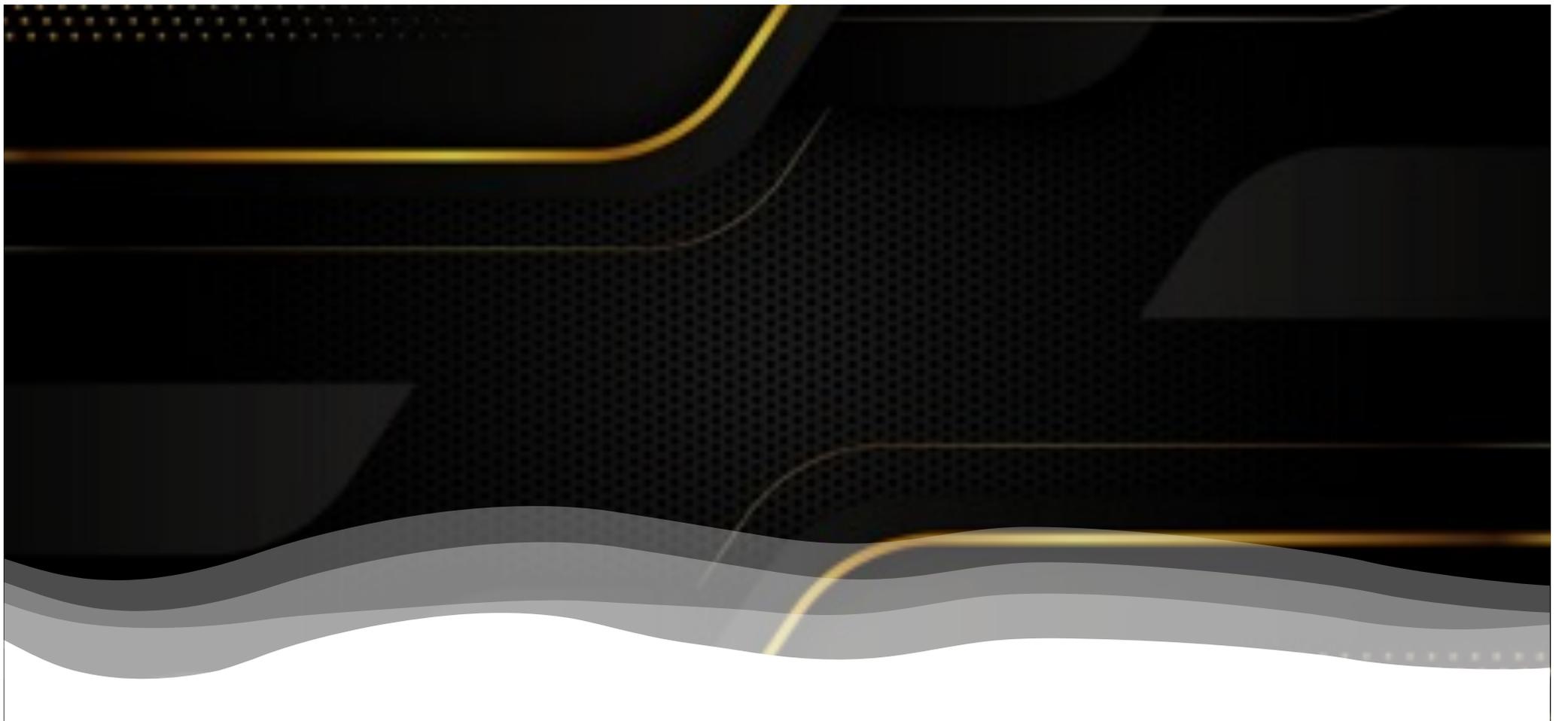
Encore une petite chose:

**Ne facilitez pas le travail
de l'ennemi en
"murmurant" ou en
maudissant votre conjoint**



Le Diable est toujours à l'affut
pour détruire votre couple et
votre famille

Votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui il dévorera. Résistez-lui avec une foi ferme, sachant que les mêmes souffrances sont imposées à vos frères dans le monde.



Quelques mauvaises habitudes à perdre...

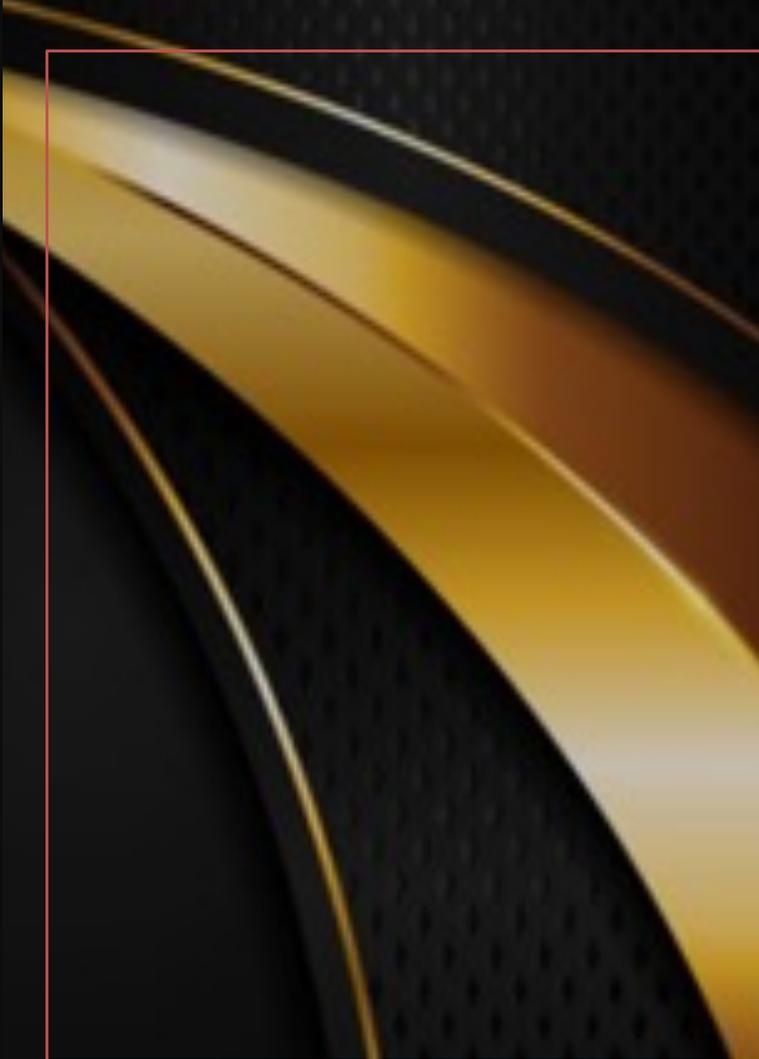
• Le rhinocéros



• Le hérisson :



apprendre à gérer la colère



Quand nous sommes en colère ou simplement irrité,
En général, le cœur orphelin de la petite fille ou du petit garçon n'est pas très loin.
A cet instant précis, nous ne sommes pas à notre place contrairement à ce que l'ennemi voudrait nous faire croire

Petit test : comment te sens-tu au réveil ?



Te réveilles-tu chaque matin avec le sentiment d'être un fils, une fille confiante et en sécurité dans l'amour de ton père, et vivant pour communiquer cet amour aux autres ?

• Ou bien, te réveilles-tu chaque matin te sentant sous l'oppression de la peur, luttant avec cette peur d'insécurité, cette peur de l'échec, de ne pas être à la hauteur, peur de se sentir rejeté, cette incapacité à avoir confiance en toi et dans les autres ?



Passer de l'esclavage et de l'oppression à l'adoption est le fait d'atteindre cette position où tu te lèves le matin et tu te sens tellement aimé et accepté dans le cœur du père, que le seul but de ton existence est de trouver les moyens de communiquer cet amour à toutes les personnes que tu vas rencontrer. Cela t'éloigne de la colère, de l'agacement, de l'insatisfaction et d'apprécier à sa juste valeur ton conjoint

Ce qu'il nous faut retenir :

Nous ne sommes pas
l'un contre l'autre, nous sommes
ensemble pour rendre notre
couple victorieux!



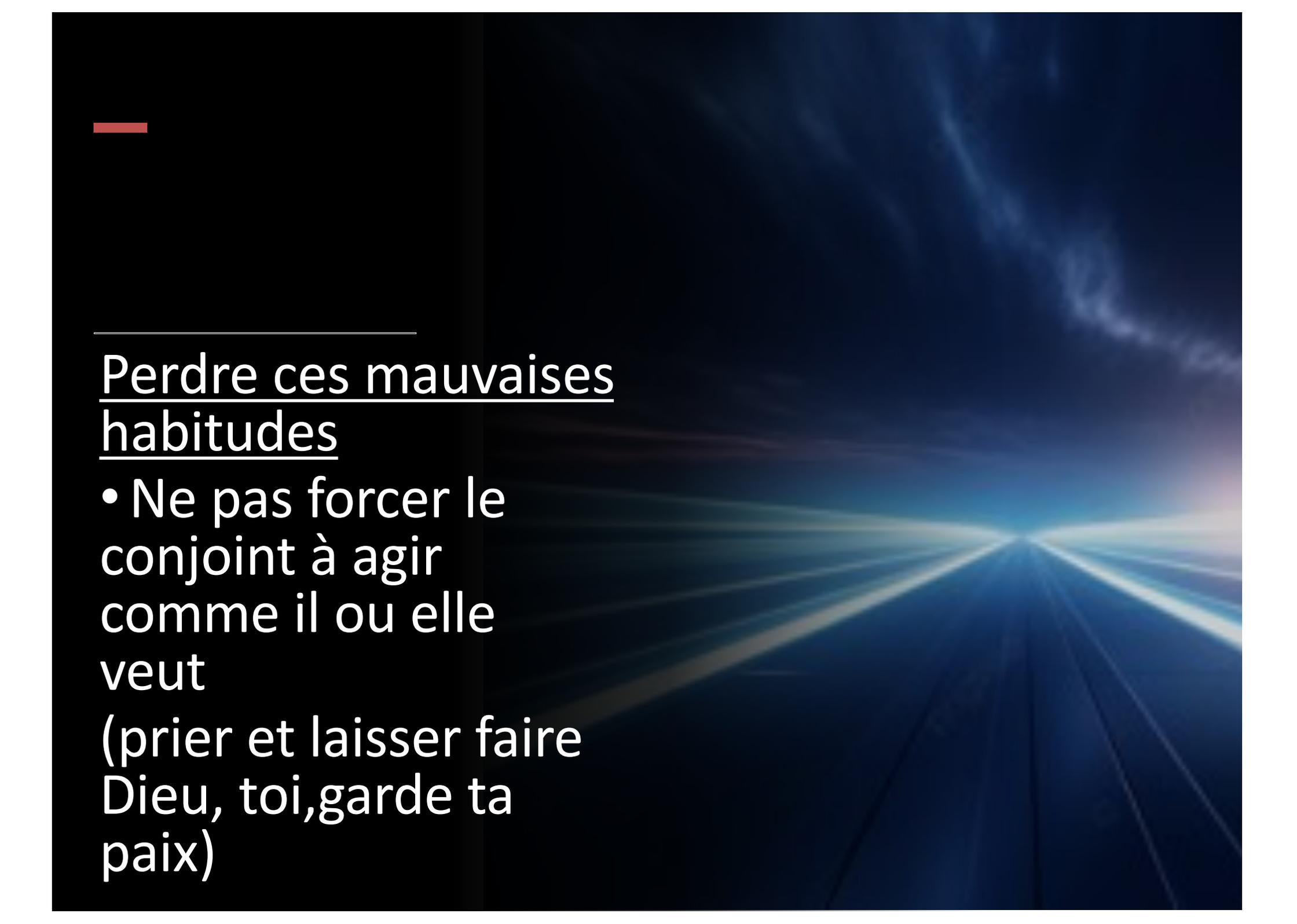
Quelques bonnes habitudes à prendre...

Métamorphoo !!!



**travailler sur
nos zones de
conflit**





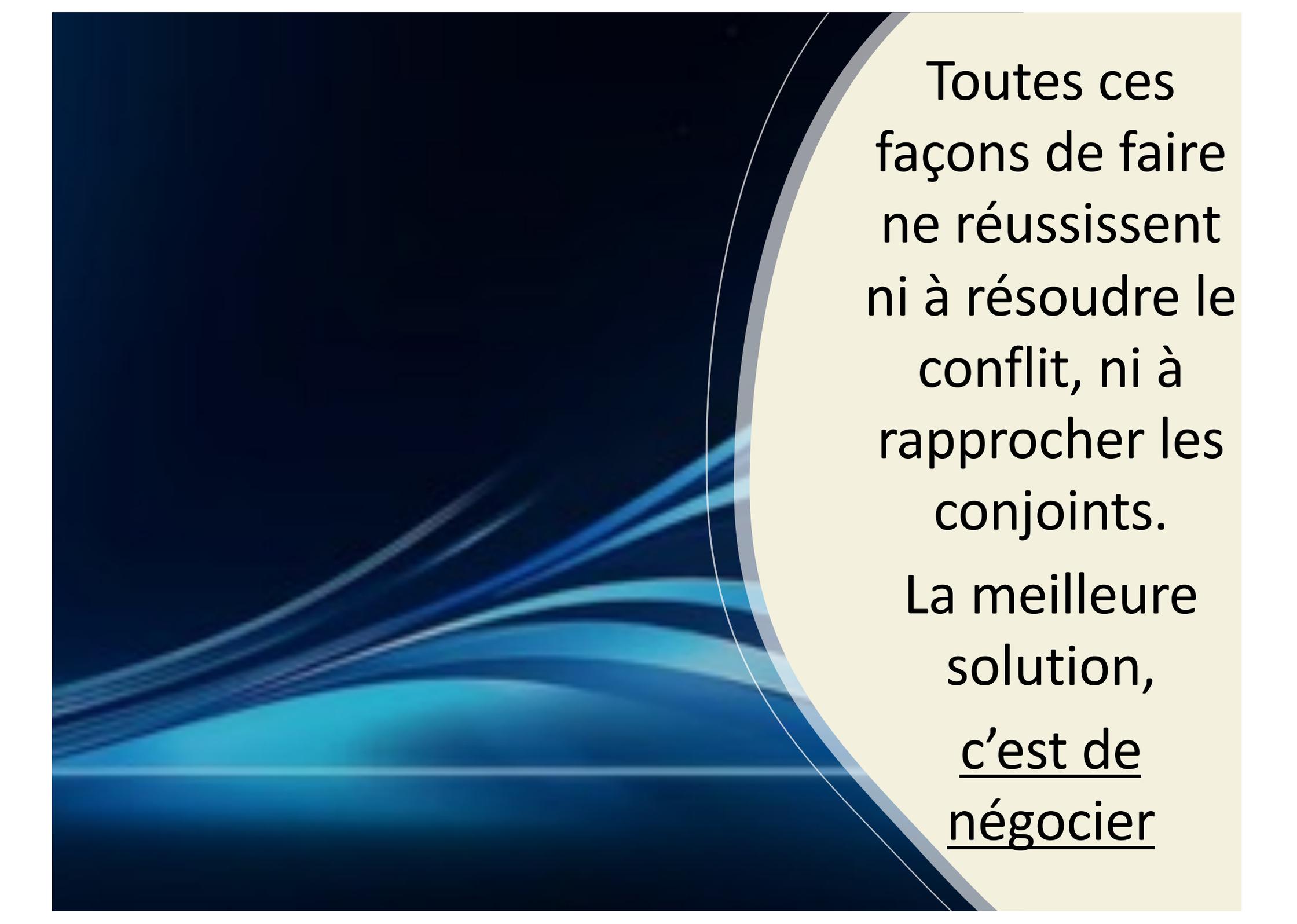
Perdre ces mauvaises habitudes

- Ne pas forcer le conjoint à agir comme il ou elle veut
(prier et laisser faire Dieu, toi, garde ta paix)

- D'autres se soumettent : ils cèdent chaque fois afin de garder la paix. 'D'accord, on fera comme tu veux', mais à long terme, ce n'est pas bénéfique pour le couple (trop de frustration)

- D'autres encore marchandent : 'Si tu fais ceci, je ferai cela', mais la conclusion est généralement : 'Je ne veux pas faire ma part parce que tu n'as pas fait la tienne.'
(le don de soi)



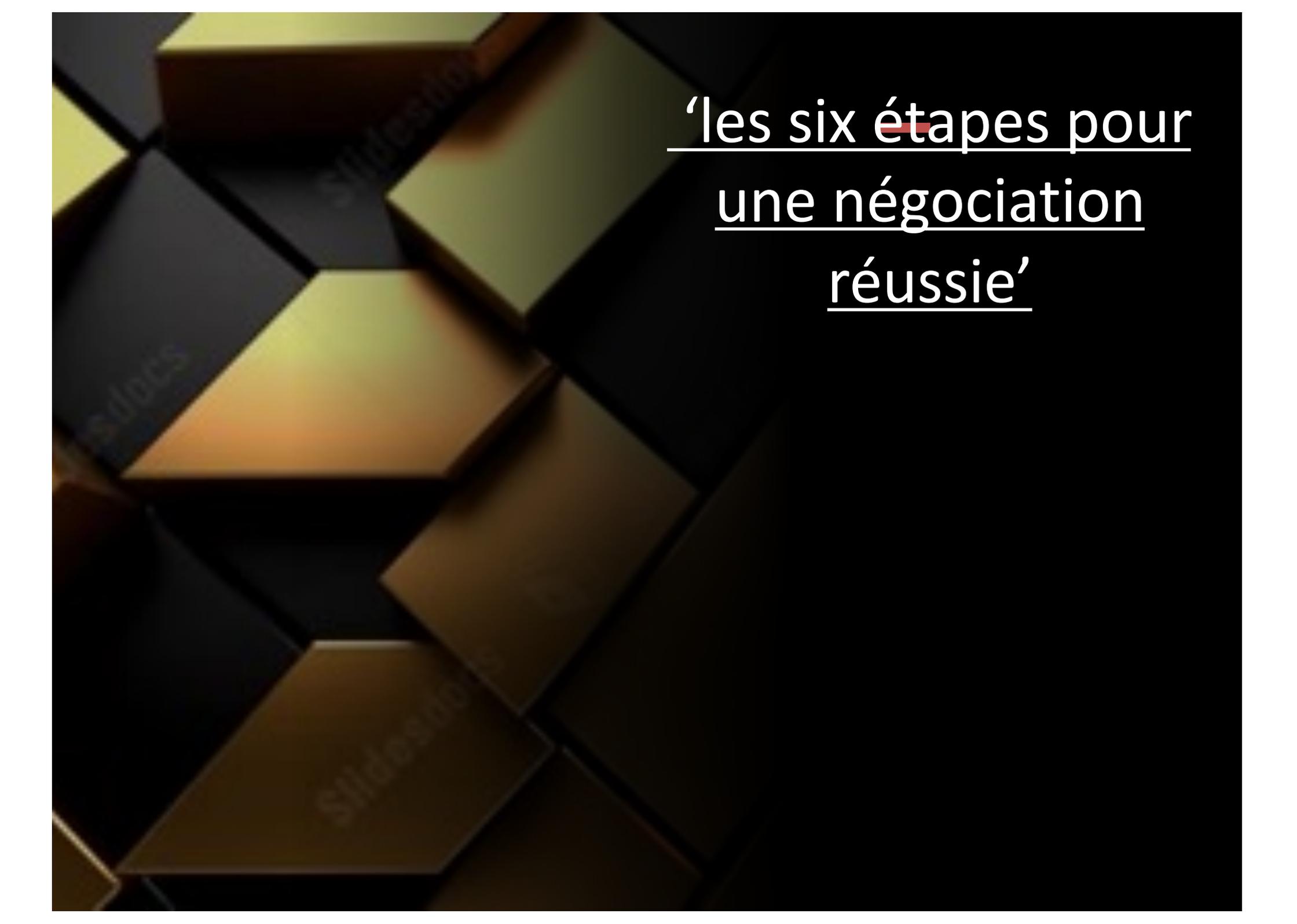


Toutes ces
façons de faire
ne réussissent
ni à résoudre le
conflit, ni à
rapprocher les
conjointes.

La meilleure
solution,
c'est de
négoçier

**Négocier, c'est discuter ensemble
du problème et trouver la solution la
plus appropriée pour notre couple.
Cela veut dire se voir du même côté,
et non en ennemie**





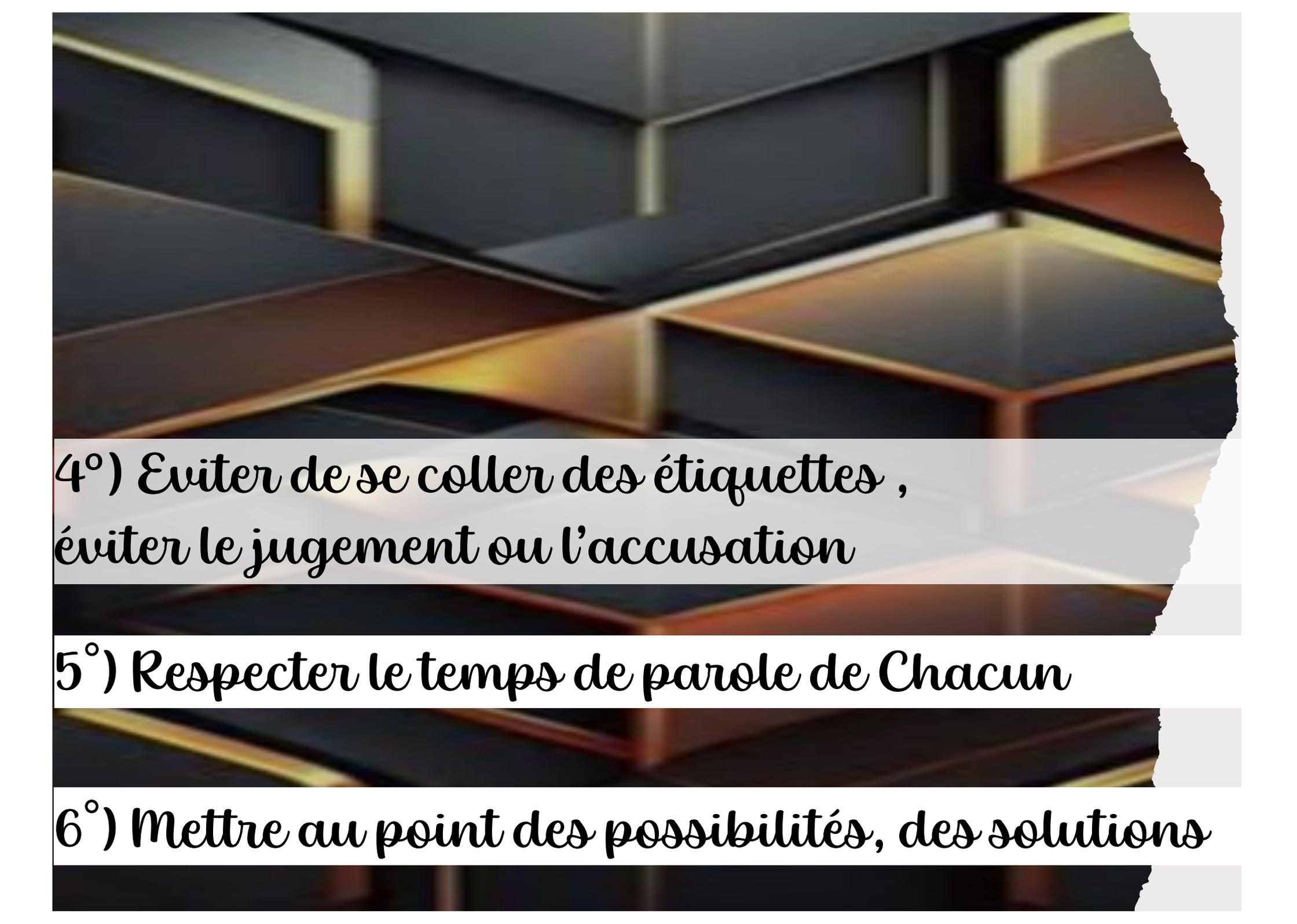
'les six étapes pour
une négociation
réussie'



1°) Choisir le bon moment

2°) Cerner le problème

3°) Discuter du problème
plutôt que s'attaquer
mutuellement



4°) Eviter de se coller des étiquettes ,
éviter le jugement ou l'accusation

5°) Respecter le temps de parole de Chacun

6°) Mettre au point des possibilités, des solutions

1°) Choisir le bon moment

Pour parler d'un désaccord, il faut
éviter de parler:

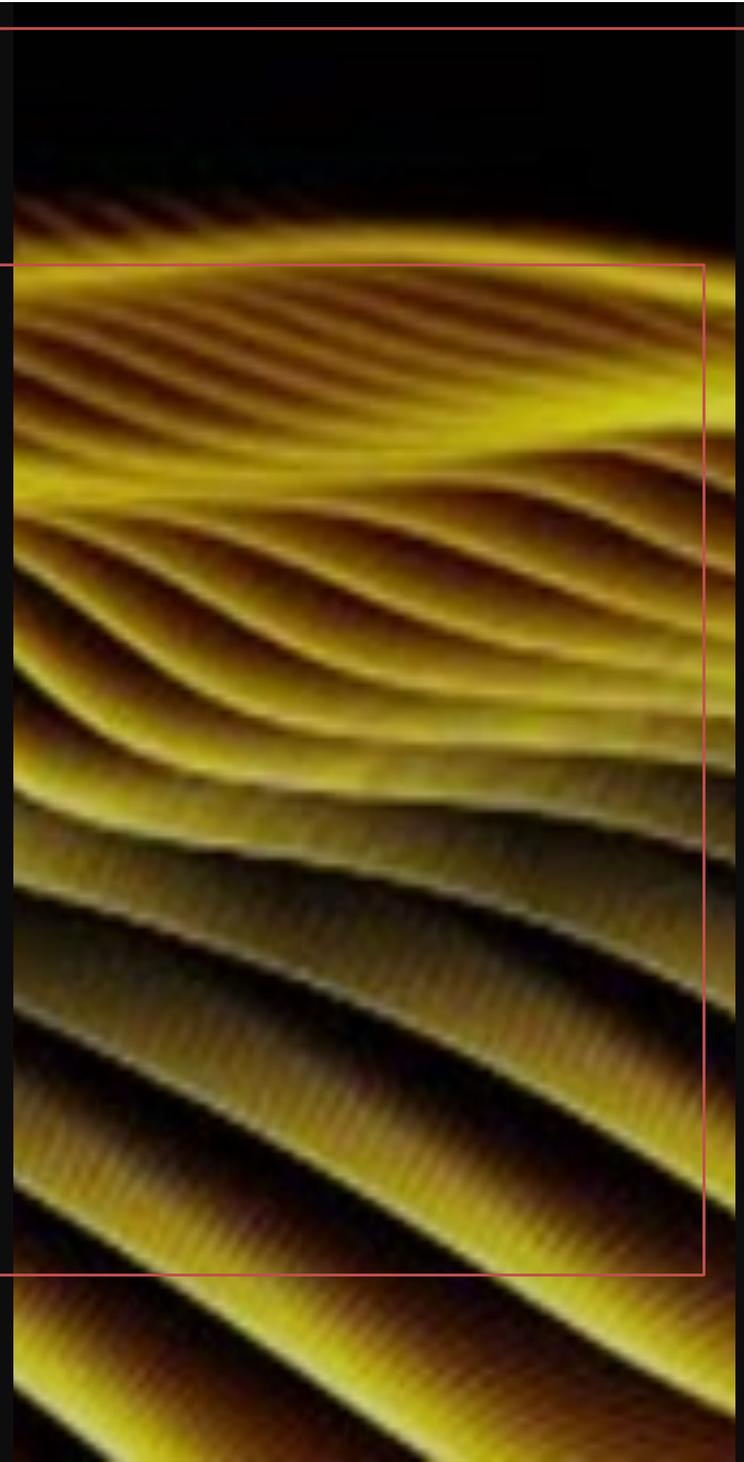
- ✓ Devant d'autres personnes
- ✓ Juste avant de partir au travail

✓ En rentrant juste du travail

✓ Avant un événement spécial parce que nous sommes sous pression

✓ Tard le soir (nous sommes fatigués)

✓ Ou bien, pour nous les chrétiens, en allant à l'église le dimanche matin



2°) Cerner le problème

Trop souvent, la discussion part dans toutes les directions et on ne se souvient même plus du sujet initial.

Une fois que nous avons mis le doigt sur ce qui nous divise, il faut s'en saisir et placer le problème devant nous et non entre nous. Alors nous pourrions y faire face ensemble

Pour cela, il faut maîtriser notre colère et
notre frustration !

ecoute
Je veux juste
que tu comprennes
ma position !

J'ai compris,
je sors
du conflit !!!



—

La mauvaise humeur ou les éclats de colère sont très destructeurs, ils peuvent conduire à des actes de violence, et causer la rupture du couple. Le traitement de cette violence est un préalable indispensable à toute véritable discussion

4°) Eviter de se coller des étiquettes
éviter le jugement ou l'accusation

→ Apprendre à parler
avec le "je",
plutôt que le "tu".





Il vaut beaucoup mieux employer des phrases qui décrivent ce que nous ressentons, des messages qui parlent de soi et de son ressenti, plutôt que d'accuser l'autre

→ Le “toujours” et le
“jamais” sont à
bannir des
conversations, elles
ne servent qu’à
diminuer l’autre





*« Je suis irrité parce que tu ne m'as pas
aidé à nettoyer. » passera beaucoup mieux
que
« De toutes façons, tu ne m'aides jamais »*



*« Je m'énerve quand on arrive en retard. »
produira les effets positifs escomptés, alors
que « tu nous fais toujours arriver en
retard » est culpabilisateur*

5°) Respecter le temps de parole
de chacun

Dans une discussion, on tient à ce que l'autre comprenne notre point de vue, mais on est moins pressé à comprendre le point de vue de l'autre. Ce n'est qu'en faisant l'effort de nous écouter mutuellement que nous pourrions passer des accusations et des critiques à la compréhension.

(Le chiffon blanc)

6°) Réfléchir en terme de solutions

Quand on se concentre sur le problème, on est surpris du nombre de solutions auxquelles on n'avait pas penser.

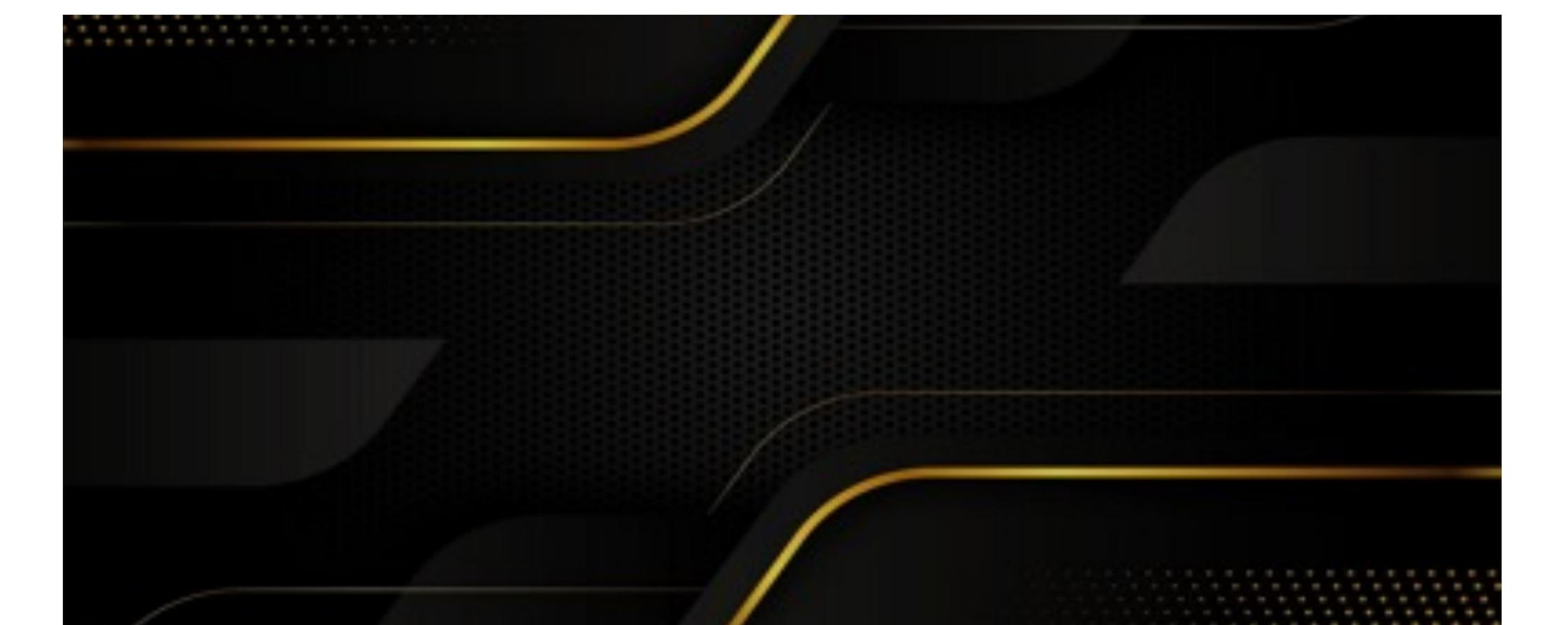


→ Décider quelle solution paraît la mieux adaptée à la situation présente

→ L'essayer et voir si ça marche pour votre couple.



Et alors, le sujet cessera de créer des conflits entre vous. Evaluer à terme le résultat, Si le conflit persiste, envisager une autre solution



*Ne jamais abandonner la communication,
toujours nous parler pour trouver des
solutions, mettre notre orgueil de côté et
privilégier l'amour !*

Attention au piège !



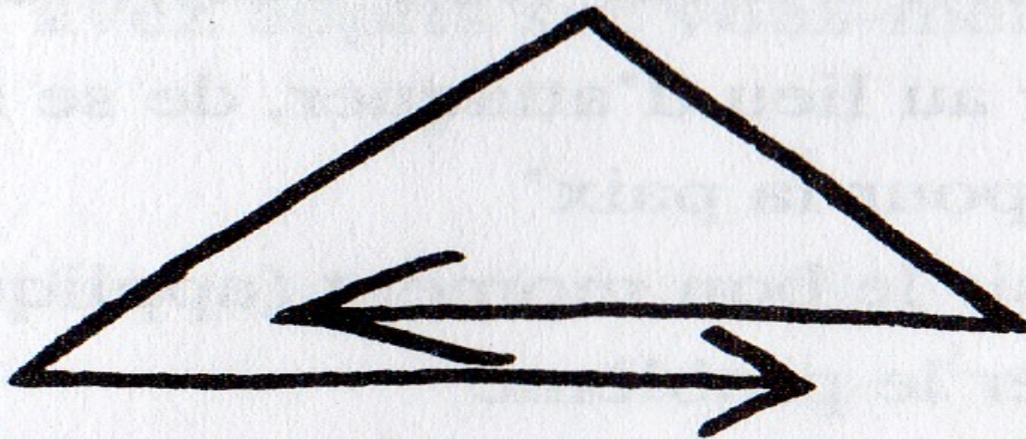
attentes

exigences

déceptions

accusations

Dieu



époux

épouse



*Pour finir, un peu de poésie
dans ce monde de brute !*

- *Si tu me dis un jour que tu es fatiguée je
me ferai Repos*
- *Si tu me dis que ma présence te pèse je
me ferai Silence*



*Pour finir, un peu de poésie
dans ce monde de brute !*

- *Si tu me dis que mon visage te lasse je
me ferai Beauté*
- *Si tu me dis un jour que ton amour
s'envole je me ferai Désir*



*Pour finir, un peu de poésie
dans ce monde de brute !*

- *Si tu me dis : j'ai faim de tes baisers, je
me ferai Tendresse*
- *Si tu me dis que ça ne va toujours pas, je
ferai des miracles !*



*Mais si tu ne m'ouvres pas ton
cœur!*

Comment le saurais-je ?