

Discipulat Nazaréen International (DNI)



Ministère parmi les Adultes

Manuel pour les Couples Contents 2024

Par Ángel Rodríguez Gómez
Région Mésio-Amérique.

Manuel pour les Couples Contents

Ángel Rodríguez Gómez

Église du Nazaréen
Région Mésio-Amérique



Ministère parmi les Adultes

Titre : ***Manuel pour les Couples Contents 2024***
Guide d'étude pour les mariés

Auteurs : *Ángel Rodríguez Gómez*
Design : B. Patricia Rubio de Rodríguez

Matériel produit par : Église du Nazaréen, région Mésoamérique.
Discipulat Nazaréen International

Publié et distribué : DNI, Région Méso-Amérique.

Droits d'auteur © 2024 Tous droits réservés

La reproduction non commerciale de ce matériel est autorisée, uniquement pour être utilisé à des fins de formation de disciples dans les églises.

Toutes les citations sont tirées de la Bible Version Louis Segond 1910 de la Société biblique internationale, sauf indication contraire.

Table des matières

Présentation	V
Leçon 1. <i>Quand l 'adversité franchit la porte, L'amour passe-t-il par la fenêtre ?</i>	1
Leçon 2. <i>Amour indestructible. Rechercher Dieu</i>	7
Leçon 3. <i>Amour indestructible. Combat équitable</i>.....	14
Leçon 4. <i>Amour indestructible. S'amuser</i>	22
Leçon 5. Comment construire un <i>mariage sain et solide</i>	30
Leçon 6. Leçons dans Néhémie pour <i>votre mariage et votre famille</i>.....	37
Leçon 7. Détoxifiez <i>votre mariage</i>	45
Leçon 8. Le mariage <i>grandit dans la grâce</i>	53
Leçon 9. <i>Gérer le stress</i> dans le mariage	58
Leçon 10. Un mariage <i>Reconnaissant</i>	68
Leçon 11. <i>Un modèle de service</i> comme mariage	78
Leçon 12. <i>Prévenir et guérir</i> le rejet	86

Présentation

Le Discipulat Nazaréen International (DNI) de l'Église du Nazaréen est organisé en développant des ministères auprès des adultes, des ministères auprès de la jeunesse et des ministères auprès des enfants.

Ce matériel fait partie du ministère des adultes du DNI et vise à aider les membres de l'Église du Nazaréen à connaître l'enseignement biblique sur la vie sainte du mariage et à le mettre en pratique dans leur vie quotidienne, afin de grandir à l'image de Jésus qui est le Christ.

Les domaines de ce ministère des mariés et ses objectifs sont les suivants :

A. Domaine spiritual :

- Motiver les couples à se consacrer sous la direction du Saint-Esprit.
- Faire de l'évangélisation personnelle avec d'autres couples.
- Renforcer l'adoration de Dieu et la vie dévotionnelle.

B. Domaine ministériel :

- Reconnaître que les mariés ont la responsabilité de la préservation et de la croissance de l'œuvre de Dieu.
- Travailler à la construction de la famille et de l'église.
- Faciliter le service des mariages dans l'église.

C. Domaine famille :

- Construire votre maison sur les principes et les valeurs du Royaume de Dieu manifestés dans la Bible.
- Appliquer les principes et les valeurs bibliques pour une bonne relation conjugale.
- Appliquer les principes et les valeurs bibliques à l'éducation des enfants.

Le livre contient 12 leçons qui peuvent être partagées une par mois lors des réunions avec les couples mariés. Chaque leçon contient :

Objectifs Apprentissage.

Ils font référence aux acquis attendus de l'étudiant à la fin de l'étude du cours.

Introduction.

Il s'agit d'une première présentation qui contextualise le sujet à aborder, afin de donner au lecteur un contexte.

Développement du sujet.

Ces leçons ont été rédigées dans un langage simple, dynamique et connecté aux idées du monde contemporain, afin de faciliter leur utilisation pédagogique.

Conclusion de l'enseignement principal.

À la fin de chaque leçon, une brève conclusion de ce qui a été appris est fournie, qui peut être utilisée à la fin du cours comme clôture et lors de la session suivante pour mémoriser les sujets abordés.

Dynamisme ou activités :

Des activités d'apprentissage individuelles ou en groupe ou des dynamiques liées au sujet étudié sont proposées. Ceux-ci peuvent être reproduits pour les participants, mais il est préférable que chaque participant ait son propre livre.

Leçon 1. *Quand l'adversité franchit la porte, L'amour passe-t-il par la fenêtre ?*

Auteur : **Martín García**

Lecture de la Bible : **Genèse 2 :18-25**

Texte biblique : **Matthieu 19 :4-6**

« Il répondit : 'N'avez-vous pas lu que le créateur, au commencement, fit l'homme et la femme' et qu'il dit: 'C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, et s'attachera à sa femme, et les deux deviendront une seule chair? Ainsi ils ne sont plus deux, mais ils sont une seule chair. **Que l'homme donc ne sépare pas ce que Dieu a joint.**' »

Objectif :

Redécouvrir l'importance du dicton : « *Jusqu'à ce que la mort nous sépare* ».

1.1 Introduction

Il existe un dicton bien connu qui dit : « Quand la pauvreté entre par la porte, l'amour sort par la fenêtre ». Cela signifie que lorsque l'amour n'est pas ferme, les difficultés et, plus encore, la pauvreté le détruit.

Nous devons être très conscients que chaque couple sera soumis à une série d'épreuves tout au long de la vie. Personne n'y échappe. Parfois des difficultés économiques, d'autres fois une maladie ou un autre type de difficulté, mais nous serons toujours confrontés à diverses adversités.

Alors la question se pose. Que pouvons-nous faire pour que notre mariage soit résilient face aux épreuves et, au lieu de s'affaiblir, renforcé dans l'adversité ? C'est ce que nous allons étudier dans cette leçon.

1.2 Développement

1.2.1 Les épreuves et les difficultés surviennent à chaque personne, mariage ou famille

Le mariage est une relation unique et merveilleuse qui demande dévouement et persévérance. Nous, enfants de Dieu, devons refléter son amour dans toutes nos relations et spécialement dans le mariage, qui nous donne quotidiennement l'occasion de le montrer.

Un enseignement de base est que le dessein originel de Dieu est que le mariage dure pour toujours. Le divorce ne fait pas partie de son projet, il veut que nous soyons ensemble jusqu'à la mort. Cela devrait donc être la norme dans le mariage.

Selon l'Évangile de Matthieu, Jésus admet que Moïse a autorisé le divorce « à cause de la dureté du cœur de l'homme ». Il existe des situations limites d'abus ou d'infidélité qui nécessitent une action drastique, mais le plan originel de Dieu pour le mariage est qu'un homme et une femme restent ensemble jusqu'à ce que la mort les sépare.

L'amour du Christ pour l'Église doit être le modèle à suivre. Jésus est allé jusqu'à donner sa vie sur la croix pour chacun de nous et il l'a fait par amour. Les êtres humains ont tendance à être égoïstes et à rechercher leur propre bien avant celui des autres. Mais le conjoint chrétien a besoin d'être rempli de l'amour du Christ, en recherchant à tout moment le bien-être spirituel de son conjoint, qui le rapproche de Dieu et le sanctifie.

Dans le mariage, chacun doit veiller au bien-être de l'autre, prendre soin de lui et l'aider. Si l'un tombe, l'autre le relève, panse la blessure, l'encourage à continuer. La Bible nous enseigne cela dans :

« Deux valent mieux qu'un, parce qu'ils retirent un bon salaire de leur travail. Car, s'ils tombent, l'un relève son compagnon ; mais malheur à celui qui est seul et qui tombe, sans avoir un second pour le relever ! De même, si deux couchent ensemble, ils auront chaud ; mais celui qui est seul, comment aura-t-il chaud ? » Ecclésiaste 4 :9-11.

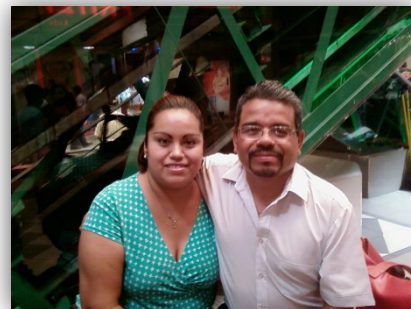
1.2.2 Témoignage d'un cas actuel, pour la bénédiction du plus grand nombre

Au saint de la Bible, nous pouvons trouver de nombreux cas dans lesquels ils ont fait face à des problèmes en couple, mais en sont ressortis plus forts en les affrontant ensemble. Nous allons maintenant partager le cas (parmi plusieurs que nous connaissons) d'un couple contemporain qui, depuis des années, doit faire face à une terrible maladie. Nous allons tirer les leçons des leçons qu'ils ont apprises tout ce temps et qu'ils partagent généreusement avec nous. Il s'agit du pasteur Martín García et de son épouse Marilú. Laissons de la place à leur témoignage et apprenons de leur expérience. Le Ps. Martín partage avec nous ce qui suit :

Peut-être que le titre du début n'est pas bien écrit, mais j'ai pensé l'écrire ainsi, en essayant de résumer dans cette idée tous les problèmes qui pourraient surgir dans une relation conjugale.

Peut-être pourraient-ils se présenter, au nom de précarité économique, d'incompatibilité de caractères, d'infidélité ou simplement dans le couple, l'un dit à l'autre « tu n'es pas ce que j'attendais ».

Il existe une infinité de circonstances qui peuvent être à l'origine d'une séparation ou d'un divorce dans un couple, mais celle qui est très importante pour moi est que lorsque cela se produit plusieurs fois, il n'y a pas de coupable, c'est la maladie. Qu'il ou elle en souffre.



Je suis pasteur de l'Église du Nazaréen à Cd. Frontière Coahuila du Mexique ; et il y a quatre ans, ma femme a reçu un diagnostic de cancer. Le premier diagnostic a montré qu'il s'agissait d'un cancer peu agressif, donc grâce à une opération, ma femme avait été, selon le médecin, débarrassée de tout ce mal. Mais à cause de la pandémie, le traitement n'a pas été suivi, ce qui a provoqué une récurrence plus agressive de ce cancer, causant de gros dégâts au physique de ma femme. Lorsqu'elle a subi une deuxième intervention chirurgicale, le médecin lui a donné six mois à vivre car le cancer s'était métastasé au foie.

Je témoigne que Dieu a été bon et que ma femme aujourd'hui fait plus de quatre ans depuis ce diagnostic. Certes, cela a été une période très difficile pour la famille, mais nous continuons à faire confiance à Dieu.

1.2.3 Leçons apprises lors du test

En parcourant ce chemin rempli de rendez-vous chez le médecin, d'examens médicaux, de chimiothérapie, de radiothérapie, etc., nous avons même connu des cas de frères en Christ qui ont abandonné leur partenaire à cause de ce type de maladie, parce qu'ils ne pouvaient pas supporter la situation à laquelle ils étaient confrontés.

Par conséquent, en vivant cette expérience, je peux partager avec vous ce que Dieu nous a enseigné dans notre mariage, et je veux vous le présenter en ces points :

1. Ne cherchons pas de coupables

Depuis le début de la création de l'homme et de sa relation avec Dieu, chaque fois que l'homme se trouve confronté à une situation inconfortable, il cherche toujours un coupable (Genèse 3).

Chaque fois que nous lisons ce passage, nous arrivons à la conclusion que le même homme, en raison de son insouciance, souffre de cette situation. Même en prêchant à ce sujet, la même chose est toujours sous-entendue. Mais pas dans le cas dont nous traitons aujourd'hui, eh bien, qui est responsable du fait que ma femme souffre de cette maladie ?

Cette question s'accompagne également d'autres questions du type : Pourquoi moi ? Ou qu'ai-je fait de mal ? Et les dramatiques comme Pourquoi nous punissez-vous avec ça ? Des questions qui, au lieu d'atténuer, ajoutent du poids à notre détresse.

Il est très naturel que dans ces situations nous traversions cela ; mais nous avons aussi appris que, dans ces moments de doute, Dieu est ouvert à entendre nos paroles exprimées selon ce que nous ressentons dans notre cœur.

Parce que Dieu, connaissant toutes choses et ayant toujours le contrôle, nous donne sa sagesse pour faire face à la situation.

« Si quelqu'un d'entre vous manque de sagesse, qu'il l'a demande à Dieu, qui donne à tous simplement et sans reproche, et elle lui sera donnée. Mais qu'il l'a demande avec foi, sans douter ; car celui qui doute est semblable au flot de la mer, agité par le vent et poussé de côté et d'autre. »

Jacques 1 :5-6

C'est pourquoi lorsque vous voulez trouver des coupables, approchez-vous d'abord de Dieu et dites-lui de vous donner la lumière nécessaire pour comprendre la situation que vous vivez.

2. Avec Dieu, il y a toujours un objectif

Je connais l'Évangile depuis de nombreuses années, car depuis l'âge de neuf ans, je sais ce que signifie fréquenter une église et pendant de nombreuses années, j'ai écouté les prédicateurs qui nous disaient : « Lorsque vous êtes dans des luttes et des épreuves, ne demandez pas Dieu, pourquoi ; mais pour quoi. » Pendant de nombreuses années, cela a apporté de la frustration dans ma vie, car j'ai toujours pensé qu'être un enfant de Dieu, c'est être une personne qui se conforme et ne cherche pas à approfondir la Volonté de Dieu ; Peut-être pas pour pouvoir le comprendre immédiatement, mais Dieu nous donne la ligne directrice pour le découvrir au cours de ce que vous vivez.

Lorsque le Seigneur Jésus parle aux chefs religieux dans Saint Jean 8 :31-38, Il leur fait voir une grande vérité et c'est que celui qui le connaît et le reconnaît comme la vérité incarnée de Dieu, et que celui qui le fait sien dans ton cœur sera libre ; peut-être pas de la douleur physique, mais de la douleur morale, qui est ce qui met fin à l'homme sans compassion dans les luttes et les épreuves qu'il traverse.

Nous croyons en un Dieu qui a des objectifs et c'est la vérité qui nous maintient libres de continuer à croire que tout ce qu'Il a dit, Il l'accomplira. (Exode 9 :16 ; Job 42 :2 ; Proverbes 19 :21 ; Romains 8 :28).

« Nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein. » Romains 8 :28

Et n'oublions jamais que le cœur du dessein de Dieu est que son nom soit glorifié.

3. Ne cessons jamais de faire confiance à Dieu en couple

N'oublions jamais cette belle phrase qui nous a été rappelée lors de notre mariage : « il n'y en aura plus deux, mais un ». Soutenu par ce qu'Adam a dit lorsque la femme lui a été remise : « Ceci est la chair de ma chair et les os de mes os ».

N'oublions jamais ce que disent les évangiles « qu'une maison divisée ne prospère pas » (Luc 11 :14-23).

Nous savons que les luttes que nous traversons sont parfois très difficiles, mais n'oublions pas ce que Paul nous rappelle dans 1 Corinthiens 10 :13 ; que Dieu ne nous donne pas plus de fardeau que ce que nous pouvons porter.

1.3 Conclusions

Je ne sais pas quelle est votre lutte en ce moment où ce que vous vivez dans votre mariage, mon cas est la maladie de ma femme. Ce processus, comme je l'appelle, nous a amené à faire davantage confiance à Dieu, à le connaître, à rechercher plus d'intimité avec lui, à le croire davantage, à attendre avec patience et paix. Quelque chose qui dans notre vie conjugale a apporté de la solidité et des fondations.

Je vous invite à tenir encore un peu, car Dieu dans sa miséricorde, à ceux qui resteront fidèles, donnera leur récompense.

Nous remercions le pasteur Martín et son épouse Marilú de nous avoir ouvert leur cœur et partagé ces conseils : a) Ne cherchons pas de reproches, b) Souvenons-nous qu'avec Dieu il y a toujours un but et c) Ne cessons jamais de faire confiance à Dieu en tant que couple. Nous sommes sûrs qu'au milieu de l'épreuve, ces trois conseils seront également une bénédiction pour votre mariage.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

1. Cherchez dans la Bible les couples qui ont été confrontés à de graves problèmes et expliquez comment Dieu les a aidés à progresser. Décrivez quel était le problème central auquel vous avez été confronté.

2. Parlez à un autre des hommes présents à la réunion d'un problème auquel ils sont confrontés dans votre mariage. De même, laissez-le partager avec vous quelques problèmes auxquels il est confronté dans son mariage. Priez les uns pour les autres.

3. Expliquez quels sont les trois conseils partagés par le pasteur Martín et son épouse Marilú ?

4. Sur la base de votre expérience personnelle, quels autres conseils pouvons-nous donner aux hommes pour que leur mariage soit renforcé même au milieu des grandes épreuves auxquelles ils sont confrontés ?

Références bibliographiques

Leçon 2. *Amour indestructible.* **Rechercher Dieu**

Auteur : **Rafael Arévalo**

Texte biblique : **Matthieu 19 :6**

« Que l'homme donc ne sépare pas ce que Dieu a joint. »

Objectif :

- **Analyser** l'importance de donner la priorité à Dieu dans le mariage pour avoir un mariage pour la vie.

2.1 Introduction

Aujourd'hui, nous vivons dans une société dans laquelle le mariage semble avoir été dévalorisé à un tel point qu'il existe des moyens faciles et rapides de le défaire. Ainsi, dans des sociétés comme le Mexique, le divorce continue de croître de manière très inquiétante.

Parfois, nous avons tendance à croire que cela se produit uniquement dans les familles non chrétiennes, mais la réalité est que les statistiques de divorce entre familles chrétiennes et non chrétiennes ne sont pas si différentes. Pour cette raison, il est important de réfléchir à la valeur du mariage et d'étudier certaines actions que nous pouvons entreprendre pour éviter ou réduire considérablement le risque d'échec de notre mariage.

Pour cela, nous allons étudier le sujet en plusieurs leçons. J'ai décidé d'appeler ce groupe de conférences « Amour Indestructible ».

Alors je me suis arrêté pour revoir les sujets, et une chose est devenue claire pour moi, c'est que le défi de l'amour dans les couples dans les années à venir ne sera pas d'être meilleur, ni d'apprendre à mieux communiquer, ni de développer davantage de relations sociales, compétences. Non, le véritable défi sera d'endurer les coups d'une culture qui fabrique des mariages jetables.

Nous en parlerons dans cette leçon et dans les suivantes.

2.2 Développement

2.2.1 La culture du « utiliser et jeter » Mariages jetables ?

Je ne vais pas parler de statistiques, car il n'est pas nécessaire d'être avocat pour se rendre compte que de plus en plus de couples mettent fin à une relation dont ils rêvaient et comptaient la maintenir jusqu'au bout. De plus, je suis sûr que vous connaissez au moins un cas de familles qui ont divorcé, et cela pourrait peut-être être votre cas. Nous vivons dans une société où quand quelque chose ne fonctionne pas, on ne le répare pas, on le jette simplement à la poubelle.

Il y a quelque temps, nous avons acheté une tablette, elle était très avancée, d'une capacité de 64 Go et très rapide. Mais un jour, comme cela arrive habituellement, un membre de ma famille l'a laissé tomber. À l'automne, l'écran s'est cassé et quelques semaines plus tard, l'entrée du chargeur a commencé à tomber en panne, je l'ai donc emmené en réparation. Lorsque le technicien a vérifié, il m'a donné le prix de la réparation... J'ai fait marche arrière !

Le coût de la réparation était proche de celui du nouveau produit, et j'ai pensé : « peut-être que je ne l'explique pas bien », alors j'ai répété :

- Je ne veux pas que vous changiez toutes les pièces, je veux juste que vous changiez cette pièce ici.

Il m'a répondu :

- Oui, c'est le prix pour simplement changer cette pièce.

J'ai répondu :

- Et quel sens cela aurait-il ? Je ferais mieux d'en acheter un nouveau.

Puis il m'a révélé quelque chose d'intéressant :

- C'est vrai, ces appareils sont conçus pour être remplacés tous les trois ans au maximum.

Je suis parti bouleversé en disant :

- Alors donne-moi mes pièces !

La société fabrique des mariages jetables, et ce que vous et moi devons faire, c'est faire attention à ne pas agir de la manière dont ces couples sont conditionnés à agir. En d'autres termes, ce que je veux que nous apprenions ici, ce n'est pas à faire ce que font les couples à « amour jetable » et à faire ce que font les couples à « amour indestructible ».

Ce phénomène a découragé certains célibataires de vouloir se marier et de vouloir se marier. Pour vous, je veux vous dire d'abord que ce que vous avez vu et ce qui vous a déçu, ce n'est pas le mariage que Dieu a conçu, ni pour eux ni pour vous. Cela ne vient pas de Dieu, même si vos parents étaient chrétiens, et même si vos parents allaient à la messe tous les dimanches. Le mariage que Dieu a conçu est beau, il vous épanouit, il fait de vous une meilleure personne, il vous rapproche de Dieu. Alors, si vous êtes célibataire, ne vous découragez pas, vous pouvez vivre un amour comme dans un film, un amour indestructible, vous pouvez sauver votre mariage avant même de vous marier.

2.2.2 Que devons-nous faire pour avoir un amour indestructible

L'essentiel est de ne pas faire ce que tout le monde fait. Dans leur livre *From Here On*, Craig et Amy Groeschel nous racontent ce qui suit :

Imaginez que les informations rapportent que les personnes qui consomment votre type de céréales préféré ont 50 % de chances de développer un cancer, imaginez que les scientifiques aient prouvé que ce sont vos céréales qui en sont la cause, que feriez-vous ? Allez-vous continuer à manger le même type de céréales ?

Bien sûr que non ! Vous essaieriez quelque chose de différent.

Si seulement tu étais fou, tu mangerais toujours les mêmes céréales. Ce que je veux dire, c'est que lorsque les chances d'échec sont si élevées, vous ne pouvez pas faire les choses « comme tout le monde les fait. »

Craig et Ammy Groeschel nous disent : « Les décisions que vous prenez aujourd'hui détermineront le mariage que vous aurez demain ». Ils partagent avec nous cinq engagements qui contribueront à développer un mariage sans faille. Si vous faites ces choix, vous pouvez avoir et aurez le mariage que Dieu veut que vous fassiez l'expérience. Ces engagements sont :

- Recherchez Dieu.
- Combattez proprement.
- Amusez-vous.
- Restez pur
- Ne jetez jamais l'éponge.

Dans notre leçon d'aujourd'hui, nous allons étudier le premier engagement « Rechercher Dieu ». Pour ce faire, nous allons voir ce que chacun fait, et ensuite nous verrons ce que doit faire l'amour indestructible.

2.2.3 Premier engagement de tout mariage : la recherche de Dieu

Dans notre culture, tout le monde parle de « trouver celui qui convient ». Les influenceurs, YouTube, les célébrités nous font penser que le bonheur viendra dans votre vie lorsque vous trouverez « le bon », en anglais ils l'appellent « celui » (cela peut être traduit par le seul). Ainsi, lorsque vous trouverez « numéro un », tout sera merveilleux. En bon « chrétien » (langage chrétien) on dirait « l'idéal ».

Et puis nous prions : « te et je le déclare, et non j'accepte NON comme réponse ». C'est la réalité : en général, celle des femmes et des hommes qui recherchent celui qui changera leur vie. Et il est vrai que VOUS avez besoin de Celui-là pour changer votre vie, mais voici la clé : Celui-là ne peut pas être votre partenaire, Celui dont vous avez besoin est DIEU.

L'un des fondements de l'amour indestructible est que Dieu est votre numéro UN.

Voyons ce que dit Jésus :

« Jésus lui répondit : Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, et de toute ta pensée. C'est le premier et le plus grand commandement. Et voici le second, qui lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. »

Matthieu 22 :37-39

Jésus **n'a pas** dit : « aime ton partenaire de tout ton cœur, de tout ton être et de toute ta pensée », il a dit : aime Dieu et, deuxièmement, ton prochain, c'est-à-dire ton conjoint. Pour être clair, ce que Dieu dit est : Je (Dieu) dois être votre numéro UN et votre partenaire doit être votre numéro DEUX.

2.2.4 Raisons pour lesquelles nous devons faire de Dieu notre « UN »

Maintenant, je vais vous donner quelques raisons impérieuses de faire cela dans votre vie. Oui, tout le monde ne fait pas cela, mais vous ne voulez pas vous marier comme tout le monde. J'espère que c'est clair pour vous.

Raison 1. **Mettre votre partenaire au premier rang est de l'idolâtrie.**

Mettre Dieu au numéro UN signifie qu'il a la priorité dans votre vie. La Parole dit à ce sujet :

« Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. » Matthieu 6 :33

Raison 2. **Mettre Dieu au numéro un vous prépare à recevoir le numéro deux.**

Pour les célibataires : Ne cherchez pas de partenaire, cherchez Dieu. C'est une pensée courante, peut-être l'avez-vous pensé, et je parle aux jeunes célibataires, de ne pas prendre en compte Dieu dans votre vie, ou du moins, de ne pas le prendre au sérieux, mais de donner du temps au temps. Essayez peut-être quelques bières, quelques amitiés dangereuses, quelques amis privilégiés et vous aurez alors le temps de mettre les choses au clair avec Dieu. Après tout, vous ne voulez pas avoir une mauvaise vie de couple, n'est-ce pas ? Ce genre de vie est dangereux car il vous empêche de trouver le genre de personne que vous désirez vraiment pour vous-même.

Imaginez qu'étant dans cet état, vous rencontrez l'homme ou la femme idéal lors d'une fête, vous lui parlez et vous trouvez qu'il est intelligent, pieux, drôle, avec un cœur bon et généreux, et le prototype d'un bon mari. Qu'est-ce qui vous fait penser qu'avec les qualités que vous avez, vous pouvez remarquer quelqu'un dans l'état dans lequel vous vous trouvez ?

Si vous voulez quelque chose de différent de ce que les autres ont, vous devez commencer à être différent de ce que sont les autres. Si vous voulez rencontrer quelqu'un qui cherche Dieu, commencez à chercher Dieu dès aujourd'hui. Votre futur mariage en dépend.

Je vais chercher le numéro UN pendant que je prépare le numéro DEUX.

Raison 3. **Mettre Dieu au numéro un ajuste vos attentes par rapport au numéro deux.**

Pour les personnes mariées : recherchez votre numéro UN, ainsi que votre numéro DEUX. Faire de votre partenaire le numéro UN, c'est le placer dans une position bien au-dessus de sa capacité à satisfaire vos besoins, puisque le seul capable de satisfaire vos besoins s'appelle DIEU.

Le problème en idolâtrant notre partenaire est que s'il échoue (ce qu'il fera plus souvent que prévu), vous finirez par le diaboliser.

Ensuite, nous partageons avec vous quelques symptômes de l'idolâtrie conjugale.

1. Ce qui vous paraissait autrefois une qualité est désormais un défaut.
2. Vous vous sentez insatisfait de votre mariage.
3. Vous pensez que vous donnez plus que vous ne recevez.

2.2.5 Trois conseils pour mettre Dieu dans l'un

1. Cherchez Dieu ensemble
2. Commencez où que vous soyez (les choses avant d'être faciles ont toujours été compliquées)
3. Commencez aujourd'hui.

Parlons de probabilités :

- Quelle est la probabilité que vous insultiez quelqu'un pour qui vous venez de prier ?
- Quelle est la probabilité que vous cédiez à une aventure émotionnelle ou à un flirt lorsque vous continuez à prier ?
- Quelles sont les chances que vous vous sépariez d'un partenaire avec lequel vous continuez à prier ?

2.3 Conclusions

Si malgré tout cela et tout vous voulez prendre le risque de faire ce que tout le monde fait, la décision vous appartient. Je ne vais pas vous décourager, il y a une petite marge de réussite pour certains qui vivent sans Christ. Mais je vais être honnête avec vous, je n'aime pas jouer avec ces probabilités, et si avec le Christ les choses sont parfois difficiles, je ne sais pas ce que les gens font sans le Christ, alors je préfère devenir fou spirituel.

Nous sommes loin de former le couple parfait, mais je peux vous assurer qu'après tout ce que nous avons vécu, notre amour est indestructible.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

1. Pour vous, qu'est-ce que cela signifie que Dieu soit votre première priorité ?

2. Comment pouvons-nous, en tant que couple, laisser Dieu diriger notre mariage ?

3. Comment décrivez-vous un mariage centré sur l'Évangile ?

4. Quels changements devriez-vous opérer en tant que couple pour que Dieu soit la première priorité ?

Références bibliographiques

Groeschel, Craig et Amy. (s.d.). ***Desde ahora en adelante: Cinco compromisos para proteger tu matrimonio (Désormais : Cinq engagements pour protéger votre mariage).***

Leçon 3. *Amour indestructible.* **Combat équitable**

Auteur : **Rafael Arévalo**

Texte biblique : Jacques 1 :19

« Sachez-le, mes frères bien-aimés. Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. »

Objectif :

- **Apprendre** à affronter nos différences à travers des dialogues édifiants et qui construisent le mariage, contribuant à résoudre les conflits qui surgissent dans les relations de chaque couple marié.
-

3.1 Introduction

Dans cette leçon, nous continuerons à étudier les engagements que nous devons prendre devant Dieu pour avoir un mariage indestructible.

Nous avons déjà vu dans la leçon précédente le premier engagement qui est de mettre Dieu en premier dans le mariage.

Nous allons maintenant étudier le deuxième engagement, qui est « Combattre équitablement ». Vous vous demandez peut-être : qu'entendez-vous par « se battre » ? N'est-il pas censé y avoir des disputes dans le mariage ? Eh bien, nous entendons plutôt apprendre des règles pratiques pour résoudre les conflits qui surgissent naturellement dans toute relation humaine.

3.2 Développement

3.2.1 Chaque mariage présente des différences à un moment donné

Je veux vous dire quelque chose qui vous surprendra probablement, c'est que ma femme et mon serviteur (le pasteur Rafael Arévalo) ne forment pas un mariage parfait. En réalité, nous discutons moins qu'avant, mais nous continuons à le faire. Mais je vais vous raconter la réalité de chaque relation : chaque fois que vous essayez de vivre avec quelqu'un et que vous voulez vraiment partager votre univers avec une autre personne, vos valeurs, vos principes, votre

culture et vos croyances, ils auront toujours une discussion pour savoir lequel est le meilleur. Pour quoi ? Et bien parce que tous deux vont se battre pour que leur univers change le moins possible. La vie de couple est une lutte constante contre le relâche.

Permettez-moi de partager avec vous l'histoire suivante. Carlos et Mónica étaient mariés depuis six mois et tout semblait aller très bien, jusqu'à ce sombre 14 février, jour de l'Amour, disent certains. Carlos avait eu une mauvaise journée de travail, il n'avait pas le temps de faire quelque chose ou de planifier quelque chose de spécial. Il avait promis il y a des semaines qu'ils iraient dîner dans le restaurant préféré de Monica, mais Carlos n'était pas d'humeur, alors dès qu'il l'a saluée en rentrant à la maison, il s'est assis sur le canapé et a commencé à jouer à des jeux vidéo pour dé- stresser. Monica s'est approchée et lui a jeté une carte qu'elle préparait depuis deux semaines pour l'offrir à Carlos en ce jour spécial. Carlos l'a à peine vue du coin de l'œil parce qu'il jouait, alors Monica l'a regardé furieusement et est partie dans sa chambre pour pleurer. Bien sûr, Carlos ne l'a pas suivie et cinq minutes plus tard, Mónica a explosé.

- Tu es stupide et cynique ! Comment peux-tu penser à vous allonger sur le canapé et à jouer un jour aussi important ? Si cela doit continuer ainsi, je préfère ne pas continuer ainsi.
- De quoi parles-tu ? Tu ne comprends tout simplement pas à quel point je suis frustré et j'en ai marre, tu es égoïste ! Si tu veux partir, sort, voyons qui supportera vos crises de colère.
- Frustré et marre ? de quoi tu me parles ? Dans ton travail médiocre, tu ne fais que réviser les chiffres. Moi, frustré et marre, je dois nettoyer toute la maison, laver tes vêtements et préparer le déjeuner de demain, en espérant qu'à ton arrivée tu me feras un peu d'attention, mais j'ai déjà réalisé que c'était trop demander pour toi.
- Eh bien, va voir qui te donne tout son argent pour te garder tout ton chargement de crèmes et tout ça.
- Eh bien, je pars, n'importe quel endroit est meilleur que là où tu es.

Monica est partie et est finalement allée coucher avec ses parents.

Je te le demande maintenant, la scène vous semble-t-elle familière ? Pense-tu que des couples connus traversent des situations comme celle de Carlos et Mónica ?

3.2.2 Moyens de gérer les conflits

3.2.2.1 Manières par lesquelles chacun souhaite résoudre le conflit.

Face à un conflit, les gens choisissent généralement l'un des modèles suivants pour aborder un conflit.

- A. Compétition (gagner/perdre)
- B. Évasion (perdre/perdre)
- C. Hébergement (perdre/gagner)
- D. Négociation (gagner/gagner)

3.2.2.2 Deuxième engagement. L'amour indestructible sait non seulement aimer son partenaire, mais il sait aussi discuter équitablement avec lui.

Discuter, c'est communiquer, montrer différents points de vue sur un sujet. C'est enrichissant et permet au couple de grandir ensemble, d'apprendre quelque chose sur l'autre et de comprendre son point de vue.

Apprendre à argumenter est aussi important que connaître la manière dont les gens se sentent aimés. Considéré objectivement, argumenter peut révéler davantage de points de vue et deux choses peuvent se produire :

1. Nous nous retrouvons avec le meilleur point de vue de chaque partie.
2. Nous créons un meilleur point de vue entre les deux.

Se disputer est peut-être la chose la plus enrichissante pour un couple. Mais se disputer peut-être la pire chose qu'un couple puisse faire. Le Dr John Gottman, auteur de livres tels que « Sept règles d'or pour vivre en couple » ou « What Makes Love Last » entre autres, est un expert dans le domaine des disputes. Il nous raconte qu'il peut prédire combien de temps durera un couple (avant de se séparer) rien qu'en écoutant les trois premières minutes d'une de leurs disputes. Il affirme que les couples qui ont tendance à durer « jusqu'à ce que la mort nous sépare » sont des couples qui maîtrisent l'art de se disputer.

Le Dr John Gottman mentionne que les couples qui se disputent pour trouver une solution au conflit, et non pour se justifier ou s'offusquer, ont plus de chances d'atteindre leur objectif.

Se disputer est peut-être la chose la plus enrichissante pour un couple. Mais se disputer peut-être la pire chose qu'un couple puisse faire.

Le premier principe est donc le suivant : ***argumenter pour parvenir à une solution, pas pour avoir raison.***

3.2.2.3 Éléments d'un combat loyal

« Sachez-le, mes frères bien-aimés. Ainsi, que tout homme soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère. » Jacques 1 :19

Analysons trois caractéristiques présentes dans cette partie de la Parole. Ce que chacun d'eux implique :

- Écouter activement
- Parler avec sagesse
- Se mettre en colère lentement

Écouter activement	Parler avec sagesse	Se mettre en colère lentement
Écoutez les raisons, les sentiments et/ou les émotions adjacentes au sujet du conflit.	Exprimer mes sentiments et mes pensées, en respectant et en validant ceux de mon partenaire.	Évitez de vous laisser contrôler par les émotions et laissez-les diriger la discussion.
Demandez les raisons ou les raisons pour lesquelles ils effectuent l'action qui vous dérange. Ne supposez rien et permettez des explications.	Ne commencez jamais par blâmer et reprocher, concentrez-vous sur l'expression de ce que vous ressentez et pensez, sans nuire à la valeur de votre partenaire.	Pour éviter de vous laisser emporter par la colère, traitez les problèmes lorsque vous êtes tous les deux calmes.
Avant d'exploser, demandez-vous : Pourquoi cette situation me dérange-t-elle autant ? Qu'est-ce qui m'a vraiment dérangé ? Ne vous contentez pas de réponses simplistes.	Posez-vous ces questions : Dois-je dire ce que je pense ? Dois-je le faire maintenant ?	Fixez une heure et un lieu pour pratiquer l'exercice « 3 x 3 = Bénédiction ».

3.2.3 Les quatre causes bibliques de conflit et leur solution.

Analysons maintenant quelles sont les causes pour lesquelles une dispute autour d'un conflit peut survenir, selon la Parole.

3.2.3.1 Causes du conflit

*« D'où viennent les luttes, et d'où viennent les querelles parmi vous ? N'est-ce pas de vos passions qui combattent dans vos membres ? **Vous convoitez, et vous ne possédez pas;** vous êtes meurtriers et **envieux**, et vous ne pouvez pas obtenir; vous avez des querelles et des luttes, et vous ne possédez pas, **parce que vous ne demandez pas.** Vous demandez, et vous ne recevez pas, **parce que vous demandez mal**, dans le but de satisfaire vos passions. Adultères que vous êtes ! ne savez-vous pas que l'amour du monde est inimitié contre Dieu? Celui donc qui veut être ami du monde se rend ennemi de Dieu. »*

Jacques 4 :1-4

À partir de cette partie de la Parole, nous pouvons voir certaines des principales causes dont proviennent nos conflits :

1. Besoins non satisfaits (Vouloir ce qu'ils n'ont pas vs Reconnaisant pour ce qu'ils ont)
2. Comparaisons malsaines (envie contre contentement)
3. Manque de dépendance à l'égard de Dieu (idolâtrie conjugale contre Dieu d'abord)
4. Égoïsme (différents projets, principes et valeurs)

3.2.3.2 Huit règles de combat loyal

Si le conflit est inévitable dans toute relation, nous devons apprendre une série de règles lorsque nous abordons la discussion sur un sujet sur lequel nous sommes généralement en désaccord ou avons des points de vue différents. Vous trouverez ci-dessous une série de règles qui feront avancer le mariage dans la résolution du conflit :

1. Attaquez le problème, pas votre partenaire
 - a. *Aucune infraction*
 - b. *Ne blâme pas*
2. N'utilisez JAMAIS et TOUJOURS dans les étiquettes négatives
3. N'élève pas la voix
4. Ne comparez pas votre partenaire à QUICONQUE
5. Ne soyez pas historique
6. Ne menacez pas de séparation ou de divorce.
7. Ne pas impliquer de tiers
8. Évitez le chantage (émotionnel ou silence)



Il y aura des moments où nous nous retrouverons dans une « impasse » dans laquelle nous ne progresserons plus dans la résolution du conflit. Dans ces cas-là, il est bon de s'appuyer sur les autres. Il peut s'agir du pasteur, d'un conseiller chrétien ou d'un autre couple spirituellement mûr.

Nous recommandons particulièrement de demander une aide immédiate dans les cas suivants :

1. En cas d'infidélité.
2. En cas de problèmes chroniques d'insécurité et d'estime de soi.
3. En cas de dysthymie (trouble dépressif persistant).

3.3 Conclusions

Nous avons appris que dans toute relation, même dans les mariages les plus sains, il y a souvent des disputes au sujet d'un conflit qui surgit dans votre relation. En réalité, chaque fois que nous sommes confrontés à un conflit, nous avons la possibilité d'en sortir plus forts. Ce sont des domaines d'opportunité de croissance.

Pour ce faire, nous devons développer la capacité d'affronter les conflits de la meilleure façon, en recherchant le bénéfice mutuel, sans violer les préceptes que Dieu a établis pour nous.

Développer des capacités d'écoute active, parler avec sagesse et être lent à se mettre en colère (ce qui est le reflet de la bonne gestion de nos émotions et, à son tour, un produit de la maîtrise de soi) sont fondamentaux pour sortir édifier de toute discussion.

Ne vous battez pas pour savoir qui a raison, battez-vous pour le mariage auquel vous aspirez.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

- 1.** Avec votre partenaire, réalisez la stratégie 3 X 3 = bénédiction.

Étape 1 : Quelles sont les trois choses que je fais pour vous avoir béni cette semaine ?

Étape 2 : Que puis-je faire pour devenir une bénédiction encore plus grande pour vous ?

- 2.** Comment Grace vous a-t-elle aidé à maîtriser votre colère dans vos relations et particulièrement dans votre mariage ? De combien avez-vous besoin pour continuer à travailler là-dessus ? Comment peux-tu le faire ?

- 3.** Comment pouvez-vous améliorer votre communication lorsque vous abordez des conflits dans votre mariage ?

- 4.** Quels sont les problèmes qui causent des conflits dans votre mariage ? Choisissez-en un et commentez : Comment pouvez-vous l'améliorer, et par conséquent améliorer la manière de résoudre ce conflit ?

Références bibliographiques

Groeschel, Craig y Groeschel Amy. (s.d.). ***Desde ahora en adelante: Cinco compromisos para proteger tu matrimonio (Désormais : Cinq engagements pour protéger votre mariage).***

Gottman, John M. & Silver, Nan. (2010). ***Siete reglas de oro para vivir en pareja. Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia (Sept règles d'or pour vivre en couple. Une étude exhaustive sur les relations et la coexistence).*** Editorial de bolsillo (Editeur de poche).

Leçon 4.

Amour indestructible. S'amuser

Auteur : **Rafael Arévalo**

Texte biblique : *Santiago 1 :17*

« ...tout bienfait et tout don parfait viennent d'en haut ; ils descendent du Père des lumières, en qui il n'y a ni changement ni l'ombre d'une variation. »

Texte biblique : *Proverbes 15 :13 a*

« Un cœur joyeux rend le visage serein... »

Objectif :

- **Prendre** l'engagement de planifier nos activités de manière à ce que nous nous amusons en couple, pour grandir de manière plus saine.

4.1 Introduction

Dans les deux leçons précédentes, nous avons réfléchi à la manière de construire un amour indestructible à une époque où l'amour semble jetable. Face à tant de divorces qui affectent gravement notre famille et le Royaume de Dieu lui-même avec témoignage, il est de la plus haute importance d'analyser ce que font ceux qui risquent sérieusement d'échouer dans leur mariage, puis d'analyser ce que la Bible nous demande de faire.

De cette manière, nous avons déjà étudié dans les leçons précédentes deux engagements que nous devons assumer en tant que couple marié si nous voulons continuer à développer un amour indestructible. Ce sont a) Mettre Dieu comme notre première priorité et b) Savoir comment se battre équitablement lorsque des conflits surviennent, c'est-à-dire comment aborder les questions sur lesquelles nous avons des désaccords afin d'avancer dans la résolution du conflit et d'en sortir plus fort.

Dans cette troisième leçon de la série que nous avons intitulée « Amour indestructible », nous étudierons un troisième engagement qui consiste à « s'amuser en tant que couple marié ». Alors préparez-vous, cela semble très intéressant.

4.2 Développement

4.2.1 Comment chacun fait-il ?

J'ai fait une enquête sur Facebook, demandant quel est le premier mot qui vous vient à l'esprit quand on entend le mot mariage ? Et pour beaucoup de gens, le mariage est une responsabilité, les tâches ménagères, les nuits blanches, le travail d'équipe, les dépenses, l'amour, la famille, l'engagement, certains ont mis un pacte, mais un seul a mis « jouissance ».

Dans les conversations des femmes, j'entendais beaucoup l'expression « s'installer » lorsqu'elles parlaient du mariage, et elles lui donnaient le sens de laisser le plaisir derrière soi pour assumer une vie sérieuse et pleine de responsabilités.

Cela produit un changement d'attitude lorsqu'on passe de la cour au mariage. Quelque chose comme ceci se produit :

- Mon amour, nous sommes déjà mariés, assez de rire et de passer un bon moment, prenons la vie au sérieux et de manière responsable, allons à nos travaux étouffants du lundi au vendredi, partageons nos obligations le week-end et passons ensemble une vie monotone et ennuyeuse.

La vérité est que personne n'est tombé amoureux de quelqu'un parce qu'il a une vie ennuyeuse et monotone, mais pour une raison quelconque, nous croyons que c'est ce qui nous attend lorsque nous nous marions, car nous devons « nous installer ». Cette mentalité réduit le mariage à une relation de type cohabitation par commodité. Au bout de cinq ans, les époux sont tellement dépassés par leurs responsabilités qu'il leur est difficile de rire ensemble et de passer des moments agréables. Ils deviennent des « *colocataires* », des compagnons de maison, qui respectent les règles pour bien s'entendre, mais dont le cœur est plus Ils n'habitent pas là.

4.2.2 Troisième engagement. L'amour indestructible ne considère pas le plaisir en couple comme un luxe, mais comme un engagement

*Que ta source soit bénie,
Et fais ta joie de la femme de ta jeunesse,
Biche des amours, gazelle pleine de grâce :
Sois en tout temps enivré de ses charmes,
Sans cesse épris de son amour !
Proverbes 5 :18-19*

Jouir = S'amuser = Se divertir

Amoureuxment, sexuellement et romantiquement. Celui qui lit des chansons peut se rendre compte que la vie sexuelle ne dérange pas Dieu, au contraire, il l'intéresse. Et cela va à l'encontre de l'idée répandue selon laquelle le mariage est quelque chose d'effrayant, de compliqué, de dur, de difficile à réaliser.

Les termes Jouir et S'amuser ont pour racine le même préfixe latin « dis » ou « di » qui signifie séparer, et les lexèmes « fructus », d'une part, signifient « jouir ou se réjouir » et « verser » signifie « se détourner ou détourner le regard ».

- *Profitez-en : Sortir le fruit est une métaphore du résultat ou du fruit du travail.*
- *Amusez-vous : Évadez-vous pour vous détendre. Être distrait.*

4.2.3 Dans quelle mesure apprécions-nous l'un l'autre en tant que couple ?

Pour avoir une idée précise de combien nous nous apprécions en couple, je vous invite à répondre au test suivant. Pour vos réponses, vous utiliserez l'échelle suivante de 1 à 5, où :

- 1 : « Totalelement en désaccord » et
- 5 : « Tout à fait d'accord ».

Il vous est maintenant demandé d'évaluer les *éléments suivants*.

Situation	Répondre
1. Quand je suis absent, je veux vraiment être avec ma femme.	
2. Notre relation est proche de mon idéal de relation.	
3. Nous sommes capables de parler pendant des heures.	
4. Nous rions beaucoup ensemble.	
5. Quand je pense à nous, je ressens de la joie.	
6. Nous avons apprécié à la fois le temps passé ensemble et le temps passé avec nos amis respectifs.	
7. Nous nous aidons mutuellement à maintenir une bonne attitude dans les moments de tension.	
8. Nous nous racontons quotidiennement nos sentiments les uns pour les autres.	
9. Nous avons des rendez-vous romantiques très fréquents et spéciaux.	
10. Nous avons le meilleur sexe au monde (uniquement pour les personnes mariées)	
11. Il sait exactement comment me rendre heureux.	
12. Je ne pense pas que je trouverai un jour quelqu'un avec qui vivre mieux.	
13. Nous n'avons pas peur de montrer notre amour en public.	
Points totaux :	

Pour savoir où en est votre mariage, nous vous demandons de considérer la référence des résultats suivante :

- 0 à 30 : Relation à risque, nécessite une aide professionnelle urgente.
- 31 à 40 : Relation avec les zones d'opportunité, ils ont besoin d'accompagnement.
- 40 à 50 : Relation stable, faites un plan et suivez-le.
- Plus de 51 ans : Relation saine et amusante.

4.2.4 Trois types de plaisirs dans la vie de couple

1. Amusement face à face
2. Plaisir épaule contre épaule
3. Du nombril au nombril

**« Une relation sans plaisir
ni intimité n'est qu'une
relation d'affaires. »**

4.2.4.1 Plaisir en face à face

Il faut qu'ils mettent de côté les dispositifs et les engagements qui les séparent pour commencer à se voir face à face.

Rendez-vous face à face. Rencontre programmée entre époux pour échanger des pensées, des sentiments et des perceptions de situations personnelles ou de couple, en face à face.

Ci-dessous, nous vous proposons cinq Astuces pour vous amuser en Face à Face :

1. Avoir des rendez-vous programmés.
2. Des discussions pleines de sens.
3. Surveillez votre langage corporel.
4. Le détail est dans les détails.
5. Établir les règles des rendez-vous Face to Face et les respecter.

4.2.4.2 Plaisir au coude à coude

Du plaisir épaule contre épaule. Ce sont des activités réalisées avec une certaine fréquence, auxquelles les deux partenaires participent dans un but commun.

Voici quelques exemples d'activités qui nous permettent de profiter côte à côte :

- Cuisiner ensemble
- Faire un travail altruiste
- Prendre un cours
- Faire des bricolages
- Réaliser des projets de rénovation domiciliaire
- Journée spa et massage
- Composer des chansons ensemble
- Chantez ensemble (Karaoké)
- Jeux de société
- Lire ensemble



- Aller au gymnase
- Aller faire les courses
- Aller au cinéma
- Passe une journée sur le terrain

4.2.4.3 Plaisir de nombril à nombril

Dans la même enquête que j'évoquais au début, j'ai pu me rendre compte que soit ce sont des menteurs, soit ce sont des hypocrites. Parce que personne ne m'a dit que le mot qu'ils utilisent pour désigner le mariage est sexe. Si je te le demande, pourquoi veux-tu te marier ? Que font les gens mariés qu'ils ne peuvent pas faire lorsqu'ils sortent ensemble ? Ils ne vont pas me dire « nourriture ». Certains mettent une famille, mais je ne vais pas considérer cela comme une vie sexuelle. La raison pour laquelle cela n'est pas facile à dire est que nous entourons encore le sexe d'une certaine part de mystère et de morbidité. Comme c'est étrange, parce que c'est ainsi que nous avons tous pris vie ici, et Dieu a accepté qu'il en soit ainsi.

Dieu a fait de nous des êtres sexuels pour deux choses : pour la procréation (Genèse 1 :28) et pour la récréation (Proverbes 5 :18).

« Que ta source soit bénie, Et fais ta joie de la femme de ta jeunesse, Biche des amours, gazelle pleine de grâce : Sois en tout temps enivré de ses charmes, Sans cesse épris de son amour. » Proverbes 5 :18-19

A. Avantages spirituels des relations sexuelles :

▪ Vous accomplissez le commandement biblique d'être « une seule chair »

Dieu les bénit, et Dieu leur dit: « Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez; et dominez sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, et sur tout animal qui se meut sur la terre. » Genèse 1 :28

▪ Protection contre l'immoralité sexuelle.

« Pour ce qui concerne les choses dont vous m'avez écrit, je pense qu'il est bon pour l'homme de ne point toucher de femme. Toutefois, pour éviter l'impudicité, que chacun ait sa femme, et que chaque femme ait son mari. Que le mari rende à sa femme ce qu'il lui doit, et que la femme agisse de même envers son mari. La femme n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est le mari ; et pareillement, le mari n'a pas autorité sur son propre corps, mais c'est la femme. Ne vous privez point l'un de l'autre, si ce n'est d'un commun accord pour un temps, afin de vaquer à la prière ; puis retournez ensemble, de peur que Satan ne vous tente par votre incontinence. Je dis cela par condescendance, je n'en fais pas un ordre. » 1 Corinthiens 7 :1-6

▪ ***Nous remplissons le monde de chrétiens.***

« Nul n'a fait cela, avec un reste de bon sens. Un seul l'a fait, et pourquoi ? Parce qu'il cherchait la postérité que Dieu lui avait promise. Prenez donc garde en votre esprit, Et qu'aucun ne soit infidèle à la femme de sa jeunesse. »

Malachie 2 :15

B. Avantages généraux des relations sexuelles :

- Aidez à soulager le stress et l'anxiété.
- Améliorez la mémoire.
- Soulagez la douleur.
- Vous aidez à mieux dormir.
- Protégez les problèmes cardiaques.
- Renforcez les os.
- Réduisez les problèmes d'incontinence.
- Protégez contre le cancer de la prostate.

Comment puis-je améliorer mes relations de nombril à nombril ?

▪ ***Plus c'est lent, mieux c'est***

- Cowboy pas si rapide ! Trois fois plus lent que vous le souhaiteriez.
- Établissez un contact visuel et auditif.
- Des caresses lentes.
- N'allez pas droit au but, faites le tour du pâté de maisons.
- Respectez le cycle de réponse sexuelle de votre partenaire.

▪ ***Plus ça dure longtemps, mieux c'est***

- Le flirt commence dès le petit-déjeuner.
- L'amour continue après l'orgasme.

▪ ***Plus c'est progressiste, mieux c'est***

- Cela commence par le romantique et se termine par le sexuel.
- Cela commence par le cœur et se termine par le physique.

Les relations sexuelles dans le mariage sont l'une des plus belles choses qui puissent exister dans la vie, car vous atteignez le niveau d'intimité le plus profond avec cette personne qui est aussi votre meilleur ami.

4.3 Conclusions

Nous aimons tous nous amuser, mais parfois nous nous sentons coupables parce que nous pensons perdre notre temps. Cependant, nous avons appris que le plaisir et le divertissement sont des dons de Dieu, qui nous sont donnés pour que nous puissions nous rapprocher de Lui. Il est important de s'en souvenir lorsque nous planifions les activités que nous faisons, et de ne pas oublier de remercier Dieu pour de telles activités. Un bon et parfait présent.

Même au milieu des divertissements, nous devons maintenir l'ordre et être attentifs aux excès. Mais nous avons toujours la possibilité de nous libérer de la pression du travail grâce à des moments de plaisir qui nous remplissent de paix. Dieu nous rappelle qu'il est très sain de le faire dans le mariage et avec nos proches.

En tant que chrétiens, nous devons rechercher des divertissements sains, qui sont loin de conduire notre vie aux vices et aux idées fausses selon lesquelles « passer un bon moment ». Le monde enseigne de faux divertissements et nous pouvons devenir si myopes que nous ne comprenons pas les intentions de Dieu en matière de plaisir, de jeu et de célébration.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

- 1.** Comment avez-vous fait lors de l'évaluation du test concernant la mesure dans laquelle vous vous appréciez en tant que couple ? Vos résultats sont-ils similaires à ceux de votre conjoint ?

- 2.** Dans quels aspects devez-vous vous améliorer pour profiter davantage de vos « rendez-vous en face-à-face » avec votre conjoint ?

- 3.** Notez trois « activités côte à côte » que vous aimez faire avec votre partenaire et que vous vous engagez à faire chaque mois.

- 4.** Parlez à votre conjoint de la façon dont vous pouvez améliorer votre plaisir du nombril.

Références bibliographiques

Groeschel, Craig y Groeschel Amy. (s.d.). ***Desde ahora en adelante: Cinco compromisos para proteger tu matrimonio (Désormais : Cinq engagements pour protéger votre mariage).***

Leçon 5. **Comment construire un** *mariage sain et solide*

Auteur : **Ismael Martínez A.**

Texte biblique : Matthieu 7 :24-27

« C'est pourquoi, quiconque entend ces paroles que je dis et les met en pratique, sera semblable à un homme prudent qui a bâti sa maison sur le roc. La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé et se sont jetés contre cette maison : elle n'est point tombée, parce qu'elle était fondée sur le roc. Mais quiconque entend ces paroles que je dis, et ne les met pas en pratique, sera semblable à un homme insensé qui a bâti sa maison sur le sable. La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé et ont battu cette maison : elle est tombée, et sa ruine a été grande. »

Objectif :

- **Connaître** une série de principes bibliques qui nous permettront de construire un mariage sain et solide.

5.1 Introduction

Dieu a conçu la famille pour construire une maison. Celui-ci doit être un lieu de vie agréable, un lieu sûr pour qu'à son arrivée chaque membre de la famille puisse connaître, entre autres, la paix, la joie et la tranquillité. Parfois, la maison servira de refuge émotionnel à chacun et ce sera là que chacun pourra trouver le soutien nécessaire.

Je suis sûr que si nous répondions à un sondage, nous serions tous d'accord sur le fait que nous voulons vivre dans une famille saine, forte et stable. En tant que couple marié, c'est notre responsabilité d'abord envers nous-mêmes en tant que couple et ensuite nous devons l'étendre au reste de la famille avec laquelle nous cohabitons.

À tout moment, nous devons être conscients que nos enfants reposent sur les fondations avec lesquelles nous avons construit notre maison. C'est donc à nous tous de laisser un héritage aux nouvelles générations. C'est la raison pour laquelle nous devons jeter les bases qui permettent à la famille de vivre dans un environnement où elle se sent en sécurité, a un

sentiment d'appartenance, connaît la joie de vivre et peut communiquer librement et respectueusement ?

5.2 Développement

5.2.1 La famille comme création de Dieu

Dieu a créé la famille, dans Genèse 1 :27-28 nous lisons :

« Dieu créa l'homme à son image, il le créa à l'image de Dieu, il créa l'homme et la femme. Dieu les bénit, et Dieu leur dit : Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez ; et dominez sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, et sur tout animal qui se meut sur la terre. »

Cependant, il n'existe pas de famille parfaite. En fait, en lisant la Bible, nous voyons que la première famille, Adam et Ève, a eu de graves problèmes : Caïn et Abel, leurs enfants, ont eu une grande dispute qui a finalement conduit à la mort de l'un d'entre eux deux. Les fils du sacrificateur Éli se comportèrent de manière impie, donnant une mauvaise image de leur père et déshonorant le nom de Dieu. Abraham et Sarah ont eu des problèmes conjugaux en raison de l'implication d'Abraham avec son esclave Agar. Et David, suprême de tous les rois, tomba dans le mensonge, le meurtre et le viol. C'était un roi admirable mais sa famille était un désastre total.

Ainsi, lorsque vous pensez à votre famille et dites : « nous ne allons pas très bien », cela ne veut pas dire qu'ils ne peuvent pas aller mieux. Dieu veut des familles fortes et bénies, la preuve en est dans Job 1 :10 : « *Ne l'as-tu pas protégé, lui, sa maison, et tout ce qui est à lui ? Tu as béni l'œuvre de ses mains, et ses troupeaux couvrent le pays !* »

Ce n'est pas facile, mais ce n'est pas impossible non plus. Le but de cet enseignement est de nous donner les clés bibliques qui nous aident à avoir des familles solides. Cela ne veut pas dire que nous devons tous les avoir, mais cela signifie qu'avec l'aide de Dieu, nous cherchons à en mettre en pratique deux ou trois, car l'un mènera à l'autre. Peu importe ce qui est arrivé à votre famille, n'abandonnez pas, Dieu vous a mis là pour une raison.

5.2.2 Qu'est-ce qu'une famille forte ?

Alors, qu'est-ce qu'une famille forte ?

Une famille forte et saine pour le ministère de la Santé du Paraguay est :

C'est une société dans laquelle ses membres recherchent continuellement leur bien-être physique, mental et social et maintiennent des conditions favorables

pour préserver et promouvoir leur développement, dans le respect de leur dignité, de leurs attentes et de leurs besoins ; Ils vivent en résolvant adéquatement les conflits entre leurs membres et dans un environnement sain, en étant responsables de leurs décisions individuelles et familiales, en promouvant des principes, des valeurs ainsi que des attitudes positives pour la vie.

C'est l'espace où peuvent se construire un environnement physique et des relations de groupe familial qui favorisent le développement humain de ses membres et leur permettent d'atteindre leur potentiel optimal, dans le respect de leur dignité conformément à leurs attentes et besoins.

Pour nous, nous dirions qu'une maison saine est construite sur le fondement du Rocher qu'est le Christ. Ceci est très similaire à la définition donnée ci-dessus. Nous tenons seulement à souligner que 1) que le but central d'une famille est d'honorer et de glorifier Dieu, 2) que nous devons nourrir la famille afin qu'elle puisse développer tout le potentiel que Dieu a placé en chaque membre et 3) que le principes et valeurs sur lesquels Le fondement de la famille est constitué des principes bibliques que Dieu nous a donnés.

5.2.3 Caractéristiques d'une famille forte et saine

Pour mieux comprendre le concept de famille forte et saine, nous allons étudier ci-dessous quelles sont certaines de ses principales caractéristiques. Commençons :

1. Les parents se consacrent à Dieu.

C'est l'ingrédient le plus puissant. Voulez-vous une famille forte ?

« Tu aimeras l'Éternel, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme et de toute ta force. Et ces commandements, que je te donne aujourd'hui, seront dans ton cœur. » Deutéronome 6 :5-6

Certains diront : excluez-moi, c'est impossible. Mais je tiens à vous dire que ce n'est pas le cas, le témoignage de nombreuses familles vivant dans la bénédiction nous dit que ce n'est pas impossible. Et ce même principe s'applique également aux familles dont les parents sont séparés, les mères célibataires ou mixtes.

Une statistique indique que les divorces ont augmenté de 136 % au cours des quinze dernières années. Mais, d'un autre côté, une autre statistique nous dit que les couples mariés qui s'engagent devant Dieu devant un autel et sont actifs dans une église sont beaucoup moins susceptibles de divorcer.

2. Les parents en sont un exemple.

Tite 2 :7 dit : « ...*te montrant toi-même à tous égards un modèle de bonnes œuvres, et donnant un enseignement pur, digne...* »

Puis Paul dit encore : « *Soyez tous mes imitateurs, frères, et portez les regards sur ceux qui marchent selon le modèle que vous avez en nous.* » Philippiens 3 :17.

Parce que les enfants font ce qui suit : ils écoutent ce que nous disons, mais ils font ce que nous faisons. Nous devons comprendre que les enfants prennent des habitudes que nous autorisons et que leur caractère est façonné par ce qu'ils voient à la maison. Décidément, tôt ou tard, ils suivront nos traces, pour le meilleur ou pour le pire.

3. Les parents disciplinent avec amour.

Dans Proverbes 29 :15 et 17 nous lisons :

« La verge et la correction donnent la sagesse, Mais l'enfant livré à lui-même fait honte à sa mère. Châtie ton fils, et il te donnera du repos, Et il procurera des délices à ton âme. »

Nous devons reconnaître que la discipline de nos enfants relève de notre responsabilité et de celle de personne d'autre. Toute justification de notre part à cet égard ne glorifie pas Dieu et ne fera que nuire à vos enfants et à vous-même.

L'œuvre d'instruction que notre Seigneur nous ordonne de faire doit être accomplie avec amour et persévérance. Lorsque vous l'effectuez, expliquez pourquoi vous allez le faire et ne le faites pas avec colère. Si nous ne disciplinons pas ou ne retenons pas nos enfants, leur rébellion grandira et donnera ses fruits.

Si nous suivons les conseils de Dieu, nous verrons nos enfants, par sa grâce, marcher dans la sagesse (v. 15), et cela nous donnera « *...il te donnera du repos, Et il procurera des délices à ton âme.* » (v. 17). La discipline exercée dans la sagesse de Dieu, combien d'anxiété, de douleur et de frustration elle nous sauve !

4. Les parents s'aiment vraiment.

Le commandement de Dieu est : « *Du reste, que chacun de vous aime sa femme comme lui-même et que la femme respecte son mari.* » Éphésiens 5 :33.

C'était drôle de voir la tête que mes enfants faisaient quand ils étaient petits comme pour dire « comme c'est ringard » quand ils me voyaient embrasser leur mère ou la serrer dans mes bras. Même si les enfants peuvent considérer cela comme quelque chose de superficiel, au fond, les démonstrations d'affection entre parents peuvent avoir un effet apaisant sur eux.

Les enfants peuvent traduire ces baisers sur la joue, se tenir la main pendant les promenades ou ces câlins sur le canapé comme une preuve positive d'une relation familiale solide. Parce que voir leurs parents s'aimer vraiment donne de la sécurité à vos enfants, les rend sûrs d'eux et forts de caractère. Ils pensent : « Je veux ce genre d'amour pour moi-même ».

Cette preuve d'un lien affectueux entre nous, leurs parents, peut permettre aux enfants d'abandonner les inquiétudes que les autres enfants ont concernant la séparation et le divorce.

5. Éduqué avec des principes bibliques.

La Parole de Dieu nous enseigne :

« Les commandements que je te donne aujourd'hui seront dans ton cœur. Tu les répéteras à tes enfants ; tu en parleras quand tu seras chez toi, quand tu seras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras. »

Deutéronome 6 :6-7

Qui sera le plus efficace pour apprendre à vos enfants à prier et à obéir à la Parole de Dieu ? Le pasteur ou l'enseignant d'église qui passe une heure avec vos enfants, ou vous qui avez 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Vous vous épargnerez bien des maux de tête si vous leur enseignez la Parole de Dieu. Pas un sermon, mais des conseils fondés sur des principes bibliques.

- Emmenez-les à l'église,
- Ayez votre famille dévotionnelle,
- Invitez-les à regarder un film chrétien,
- Achetez-leur un livre,
- Assurez-vous que chacun ait sa propre Bible et surtout,
- Apprenez-leur à faire confiance à Dieu



6. Ils prennent soin les uns des autres.

Dans Genèse 13 :8 nous voyons l'histoire suivante : « Abram dit à Lot : 'Qu'il n'y ait donc pas de dispute entre toi et moi, ni entre tes bergers et les miens, car nous sommes frères.' »

C'est ce que font les familles fortes ! Ils prennent soin les uns des autres et évitent de se battre. L'amour est ce qui prévaut entre eux. Ainsi, quand un membre de votre famille souffre et que vous ne le faites pas, quelque chose ne va pas, car il fait partie de vous. La famille doit être aimée et soignée à tout prix.

Peut-être avez-vous été un père, une mère, un fils ou une fille qui a mal traité votre famille et vous dites : « mais c'était il y a longtemps ». Eh bien, laissez-moi vous dire, ils font toujours mal. Contactez-les, dites-leur à quel point vous êtes désolé. Il n'est jamais trop tard pour panser les blessures de l'âme de vos proches.

C'est la famille que Dieu vous a donnée et Il veut en faire une famille forte et saine.

5.3 Conclusions

Dans cette leçon, nous avons appris qu'un mariage doit bâtir jour après jour une famille forte et saine. Même les familles présentant ces caractéristiques auront leurs problèmes, mais les fondements bibliques sur lesquels le mariage a construit la famille leur permettront de sortir plus forts de chaque adversité et de chaque conflit auquel ils sont confrontés.

N'oubliez pas qu'une partie des caractéristiques d'une famille forte et grandissante sont : 1) Les parents se consacrent à Dieu, 2) Les parents sont des exemples, 3) Les parents se disciplinent avec amour, 4) Les parents s'aiment vraiment, 5) Ils éduquent selon les principes bibliques, 6) prendre soin les uns des autres.

Nous rendons grâce pour cette leçon. Nous vous encourageons à revoir chacun de ces principes qui vous permettront de bâtir une famille forte et saine.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

1. Comment définissez-vous une famille forte et saine ?

2. Quelles sont les principales caractéristiques étudiées qui distinguent une famille forte et saine ? Pourriez-vous distinguer d'autres caractéristiques importantes ?

3. Si vous deviez faire une auto-évaluation, comment vous évalueriez-vous pour chacune de ces caractéristiques d'une famille forte et saine ?

4. Choisissez les deux caractéristiques pour lesquelles vous avez été évalué avec la note la plus basse. Quelles pourraient être les actions pour continuer à améliorer votre mariage ?

Références bibliographiques

Porras, Sixto. (2023). ***Diez columnas para edificar una familia saludable.***
Enfoque a la familia (***Dix colonnes pour fonder une famille saine.***
Concentrez-vous sur la famille). <https://www.evangelicodigital.com/enfoque-a-la-familia/2643/diez-columnas-para-edificar-una-familia-saludable>

Leçon 6. **Leçons dans Néhémie pour** *votre mariage et votre famille*

Auteur : **Magdiel Martínez A.**

Texte biblique : Néhémie 4 :13-14

« Je regardai, et m'étant levé, je dis aux grands, aux magistrats, et au reste du peuple : Ne les craignez pas ! Souvenez-vous du Seigneur, grand et redoutable, et combattez pour vos frères, pour vos fils et vos filles, pour vos femmes et pour vos maisons ! »

Objectif :

- **Trouver** une série de principes qui nous aident à construire sainement notre mariage, même dans les cas où nous nous trouvons en ruine.

6.1 Introduction

Lorsque nous lisons le livre de Néhémie, nous pouvons voir à quel point la nouvelle de la destruction de sa nation a été dévastatrice et extrêmement pénible. Sa terre et la ville de ses Pères étaient désertes, en ruine et en profonde crise. Le jugement de Dieu sur l'empire babylonien avait laissé la ville en ruine.

Que pouvons-nous faire face aux nouvelles de ruine, de douleur et de mort que nous entendons ? Nous nous plaignons généralement ou avons du mal à répondre de manière appropriée. Les effets de la douleur et de l'humiliation de la crise ne nous permettent pas de réagir correctement. Beaucoup sombrent dans la dépression, la peur, l'angoisse, mais quelques-uns réagissent spirituellement.

Cela se produit généralement dans notre mariage et notre famille. La Bible nous prévient que l'ennemi vient pour voler, tuer et détruire. Par conséquent, dans cette leçon, nous allons apprendre quelques principes, basés sur le livre de Néhémie, sur la façon dont nous pouvons restaurer notre mariage et notre famille, peu importe l'ampleur ou l'ancienneté des problèmes auxquels nous sommes confrontés.

6.2 Développement

6.2.1 En temps de crise, recherchons l'aide divine

Néhémie a fait face à une période de crise, mais il a eu une réponse spirituelle. Néhémie a cherché Dieu, a intercédé pour sa nation, puis a agi pour voir comment il pourrait restaurer la ville. Et c'était sa prière,

« Souviens-toi de cette parole que tu donnas ordre à Moïse, ton serviteur, de prononcer. Lorsque vous pécherez, je vous disperserai parmi les peuples ; mais si vous revenez à moi, et si vous observez mes commandements et les mettez en pratique, alors, quand vous seriez exilés à l'extrémité du ciel, de là je vous rassemblerai et je vous ramènerai dans le lieu que j'ai choisi pour y faire résider mon nom. Ils sont tes serviteurs et ton peuple, que tu as rachetés par ta grande puissance et par ta main forte. Ah ! Seigneur, que ton oreille soit attentive à la prière de ton serviteur, et à la prière de tes serviteurs qui veulent craindre ton nom ! Donne aujourd'hui du succès à ton serviteur, et fais-lui trouver grâce devant cet homme ! J'étais alors échanson du roi. » Néhémie 1 :8-11

Je vous invite à lire Néhémie 1 :1-11.

« Paroles de Néhémie, fils de Hacalia. Au mois de Kislev, la vingtième année, comme j'étais à Suse, dans la capitale, ² Hanani, l'un de mes frères, et quelques hommes arrivèrent de Juda. Je les questionnai au sujet des Juifs réchappés qui étaient restés de la captivité, et au sujet de Jérusalem. ³ Ils me répondirent : Ceux qui sont restés de la captivité sont là dans la province, au comble du malheur et de l'opprobre; les murailles de Jérusalem sont en ruines, et ses portes sont consumées par le feu. ⁴ Lorsque j'entendis ces choses, je m'assis, je pleurai, et je fus plusieurs jours dans la désolation. Je jeûnai et je priai devant le Dieu des cieux, ⁵ et je dis : O Éternel, Dieu des cieux, Dieu grand et redoutable, toi qui gardes ton alliance et qui fais miséricorde à ceux qui t'aiment et qui observent tes commandements ! ⁶ Que ton oreille soit attentive et que tes yeux soient ouverts : écoute la prière que ton serviteur t'adresse en ce moment, jour et nuit, pour tes serviteurs les enfants d'Israël, en confessant les péchés des enfants d'Israël, nos péchés contre toi; car moi et la maison de mon père, nous avons péché. ⁷ Nous t'avons offensé, et nous n'avons point observé les commandements, les lois et les ordonnances que tu prescrivis à Moïse, ton serviteur. ⁸ Souviens-toi de cette parole que tu donnas ordre à Moïse, ton serviteur, de prononcer. Lorsque vous pécherez, je vous disperserai parmi les peuples ; ⁹ mais si vous revenez à moi, et si vous observez mes commandements et les mettez en pratique, alors, quand vous seriez exilés à l'extrémité du ciel, de là je vous rassemblerai et je vous ramènerai dans le lieu que j'ai choisi pour y faire résider mon nom. ¹⁰ Ils sont tes serviteurs et ton peuple, que tu as rachetés par ta grande puissance et par ta main forte. ¹¹ Ah ! Seigneur, que ton oreille soit attentive à la prière de ton serviteur, et à la prière de tes serviteurs qui veulent craindre ton nom! Donne aujourd'hui du succès à ton serviteur, et fais-lui trouver grâce devant cet homme ! J'étais alors échanson du roi. »

Vivez-vous une crise dans votre vie, votre mariage ou votre famille ? Comment réagissez-vous face à cette crise ? Comment pouvez-vous appliquer cette Parole à votre vie dès maintenant ? Prenez le temps de prier pour votre famille, pour votre conjoint, vos enfants, vos parents, votre belle-famille ; Ne vous limitez pas, Dieu entend vos prières.

Ici, la première chose que nous devons apprendre est de reconnaître qu'il existe un problème, peut-être au niveau de la crise, dans notre mariage et notre famille. La deuxième chose est que nous devons nous adresser à Dieu dans la prière pour chercher la réponse.

6.2.2 Ne renonçons pas à nous restaurer

Lorsque Néhémie arriva dans la ville, la première chose qu'il fit fut une inspection pour comprendre visuellement la situation de la ville. Ce qu'il a trouvé, c'est la ruine, la misère et l'humiliation. La situation de crise était accablante, l'avenir ne présageait rien de bon. L'opprobre et l'humiliation dominaient la ville. Néhémie nous le raconte ainsi :

« Je montai de nuit par le torrent, et je considérai encore la muraille. Puis je rentrai par la porte de la vallée, et je fus ainsi de retour. Les magistrats ignoraient où j'étais allé, et ce que je faisais. Jusqu'à ce moment, je n'avais rien dit aux Juifs, ni aux sacrificateurs, ni aux grands, ni aux magistrats, ni à aucun de ceux qui s'occupaient des affaires. Je leur dis alors :

— Vous voyez le malheureux état où nous sommes ! Jérusalem est détruite, et ses portes sont consumées par le feu ! Venez, rebâtissons la muraille de Jérusalem, et nous ne serons plus dans l'opprobre.

Et je leur racontai comment la bonne main de mon Dieu avait été sur moi, et quelles paroles le roi m'avait adressées. Ils dirent :

— Levons-nous, et bâtissons !

Et ils se fortifièrent dans cette bonne résolution. Sanballat, le Horonite, Tobija, le serviteur ammonite, et Guéschem, l'Arabe, en ayant été informés, se moquèrent de nous et nous méprisèrent. Ils dirent :

— Que faites-vous là ? Vous révoltez-vous contre le roi ?

Et je leur fis cette réponse :

— Le Dieu des cieux nous donnera le succès. Nous, ses serviteurs, nous nous lèverons et nous bâtirons ; mais vous, vous n'avez ni part, ni droit, ni souvenir dans Jérusalem. »

Néhémie 2 :15-20.

En tant que mariage et famille, nous ne sommes pas exemptés de nous retrouver dans une situation similaire, peut-être même que certains se moquent de notre état actuel. Peut-être qu'un enfant a quitté la maison en mauvais termes, peut-être que nous avons perdu un bon travail que nous avions, ou peut-être avons-nous dû vendre une propriété pour faire face à une crise.

Mais que devons-nous faire face à la domination de la disgrâce ? Sans aucun doute, il faut se lever, agir et ne plus se soumettre à la défaite. Néhémie a appelé le peuple à se lever et à construire la ville. Il devint un restaurateur des murs tombés et un guerrier contre la disgrâce.

**Gardons toujours
à l'esprit que Dieu
contrôle tout.**

Les jours que nous vivons sont remplis de défis, de ruine et de disgrâce, mais les enfants de Dieu ne se soumettent pas à la disgrâce, au contraire, nous nous levons avec foi pour construire la nouvelle chose que Dieu a pour notre famille et notre nation.

Comment vont votre mariage et votre famille actuellement ? Traversent-ils une crise ? Que devez-vous faire pour surmonter les effets de cette crise sur votre vie ou votre famille ? Souvenons-nous de la déclaration de Néhémie : « *Le Dieu des cieux nous donnera le succès* ». Nous pouvons, d'abord en tant qu'époux puis unir nos enfants, nous approcher de Lui et lui demander de nous restaurer, de restaurer notre famille, notre économie, notre santé. Rappelons-nous que Dieu contrôle tout.

6.2.3 Courage, au travail

Nous venons de faire face à une pandémie dont les conséquences sont encore présentes dans de nombreux mariages. Nous avons des problèmes dus à des problèmes de santé, au manque de travail, à des finances insuffisantes, à la perte d'un membre de la famille, entre autres conséquences. Cela a apporté de la peur, de l'angoisse, du découragement, des murmures et des remises en question de Dieu, entre autres choses, dans certains foyers. Il est très probable que le découragement soit entré dans notre maison et que la construction de la vie spirituelle de la famille se soit arrêtée dans certains cas.

Nous devons tirer les leçons de la façon dont Néhémie a fait face à sa propre situation :

*« Écoute, ô notre Dieu, comme nous sommes méprisés !
Fais retomber leurs insultes sur leur tête, et livre-les au
pillage sur une terre où ils soient captifs. Ne pardonne pas
leur iniquité, et que leur péché ne soit pas effacé de devant
toi ; car ils ont offensé ceux qui bâtissent. »*



« Nous rebâtîmes la muraille, qui fut partout achevée jusqu'à la moitié de sa hauteur. Et le peuple prit à cœur ce travail. Mais Sanballat, Tobija, les Arabes, les Ammonites et les Asdodiens, furent très irrités en apprenant que la réparation des murs avançait et que les brèches commençaient à se fermer. Ils se liguèrent tous ensemble pour venir attaquer Jérusalem et lui causer du dommage. Nous priâmes notre Dieu, et nous établîmes une garde jour et nuit pour nous défendre contre leurs attaques. » Néhémie 4 :4-9

Néhémie a fait face à une attaque vorace des ennemis de la vision pour restaurer les murs. Moquerie, mépris, critique, complot, menaces de mort, découragement, entre autres défis, Néhémie a dû faire face pour mener à bien sa mission.

Que faire face à la menace étrangère ? Quels sont les ennemis de notre famille aujourd'hui ? Comment allez-vous faire face ? Il est temps de continuer à bâtir notre famille. Il est temps de construire les murs de la foi, de la prière, de la connaissance biblique et de l'adoration de Dieu, entre autres choses. Avançons dans la construction du projet de Dieu pour votre famille !

6.2.4 L'Armée de Dieu

L'intention des ennemis du peuple de Dieu à l'époque de Néhémie était claire : tuer et arrêter l'œuvre. Les ennemis arabes de Néhémie voulaient que la construction des murs s'arrête et que la ville reste en ruines. La crise, la pénurie et l'attentat avaient cette intention déclarée.

Quelle était l'intention de notre ennemi en utilisant la pandémie ? Tout ce que nous vivons cherche à provoquer la mort, non seulement physique mais surtout spirituelle, à faire perdre la foi et, par conséquent, l'œuvre de Dieu s'arrête. Ce que Dieu a commencé à faire dans nos vies, l'ennemi veut l'arrêter et le terminer. Comment faire face à ces projets destructeurs dans notre vie et notre famille ?

Néhémie a orienté le peuple vers le Seigneur et l'a motivé à se battre pour sa famille et sa ville. En ce moment, nous devons nous concentrer sur le Seigneur, ne pas nous laisser dominer par la peur ; Nous devons nous armer d'épées et de lances pour lutter pour notre famille et notre nation.

Lisons ce que Néhémie et le peuple d'Israël ont fait :

« Lorsque nos ennemis apprirent que nous étions avertis, Dieu anéantit leur projet, et nous retournâmes tous à la muraille, chacun à son ouvrage. Depuis ce jour, la moitié de mes serviteurs travaillait, et l'autre moitié était armée de lances, de boucliers, d'arcs et de cuirasses. Les chefs étaient derrière toute la maison de Juda. Ceux qui bâtissaient la muraille, et ceux qui portaient ou chargeaient les fardeaux, travaillaient d'une main et tenaient une arme de l'autre. » Néhémie 4 :15-17

Si nous nous organisons en famille et nous levons pour lutter pour notre famille et pour notre foi, Dieu contrecarrera le plan des ténèbres.

6.2.5 Sa Parole, notre épée

Après la restauration des murs physiques, vint la restauration spirituelle du peuple de Jérusalem. Ici, un prêtre nommé Ezra entre en action, un homme possédant une profonde connaissance de la Parole de Dieu. La fonction d'Esdras était d'apporter la restauration spirituelle au peuple et l'une des premières choses qu'Esdras fit fut de restaurer la Parole de Dieu parmi le peuple.

Au chapitre 8 de Néhémie, nous pouvons voir la pertinence de la loi au milieu d'une nation en ruine. Lisons quelques versets :

« Et le sacrificateur Esdras apporta la loi devant l'assemblée, composée d'hommes et de femmes et de tous ceux qui étaient capables de l'entendre. C'était le premier jour du septième mois. Esdras lut dans le livre depuis le matin jusqu'au milieu du jour, sur la place qui est devant la porte des eaux, en présence des hommes et des femmes et de ceux qui étaient capables de l'entendre. Tout le peuple fut attentif à la lecture du livre de la loi. Esdras, le scribe, était placé sur une estrade de bois, dressée à cette occasion... »

« Esdras ouvrit le livre à la vue de tout le peuple, car il était élevé au-dessus de tout le peuple ; et lorsqu'il l'eut ouvert, tout le peuple se tint en place. Esdras bénit l'Éternel, le grand Dieu, et tout le peuple répondit, en levant les mains : Amen ! amen ! Et ils s'inclinèrent et se prosternèrent devant l'Éternel, le visage contre terre. » Néhémie 8 :2-4 a, 5-6

Le résultat de la lecture de la loi était, entre autres, l'humiliation, l'adoration de Dieu, la sainteté et une profonde dédicace au Seigneur.

« Ils lisaient distinctement dans le livre de la loi de Dieu, et ils en donnaient le sens pour faire comprendre ce qu'ils avaient lu. Néhémie, le gouverneur, Esdras, le sacrificateur et le scribe, et les Lévites qui enseignaient le peuple, dirent à tout le peuple : 'Ce jour est consacré à l'Éternel, votre Dieu ; ne soyez pas dans la désolation et dans les larmes !' Car tout le peuple pleurait en entendant les paroles de la loi. » Néhémie 8 :8-9

En ces jours de crise, nous ne devons pas négliger la parole de Dieu, elle doit être notre source d'inspiration et de guidance. C'est pourquoi il est très important que nous puissions lire la Parole de Dieu, la méditer et la vivre en ces temps dangereux. Que devons-nous faire pour aimer davantage la Parole de Dieu ?

6.3 Conclusions

Allons devant Dieu en couple et en famille, de la même manière que Néhémie, et demandons pardon pour nos péchés. Rendons honneur à Dieu et souvenons-nous de ses promesses de nous accorder un bon succès si nous le mettons en premier et obéissons avec amour à ses commandements. Il est écrit qu'Il déversera Sa grâce sur nos vies, nos mariages, nos enfants, nos parents, nos beaux-parents et nos beaux-frères. Il connaît les circonstances que nous traversons et peut restaurer ce que l'ennemi et nous-mêmes avons endommagé.

Demandons dans la prière à l'Éternel Dieu, qui règne sur tout ce qui existe, de restaurer dans nos vies, dans notre famille tout ce qu'une crise nous a volé ou endommagé. Qu'il nous aide à apporter les changements nécessaires.

Dieu du ciel, nous te remercions car nous pouvons vivre sans peur, nous nous souvenons de tes promesses et déclarons que nous sommes des guerriers luttant pour notre famille et notre communauté. Au nom de notre Seigneur Jésus, amen.

Dieu éternel, merci de nous avoir révélé ta volonté à travers la Bible, ta Parole est une lampe à mes pieds et une lumière pour ma marche. Tu nous donneras la vie au milieu de l'angoisse, même si nous sommes en danger, nous n'oublierons pas ta Parole. Au nom de notre Seigneur Jésus, amen.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

- 1.** Identifiez-vous des problèmes, nouveaux ou anciens, qui empêchent une croissance familiale saine ? Quels sont-ils, par ordre d'importance ?

- 2.** Dieu nous offre suffisamment de Sa Grâce pour avancer même dans des situations très critiques. De quelles situations défavorables demanderez-vous, en tant que couple, à Dieu de vous restaurer (économie, santé, relations, etc.) ? Quelle partie auriez-vous à faire ?

- 3.** Comment Néhémie a-t-il réagi à la crise et à l'attaque de ses ennemis ? Que pourrions-nous apprendre de lui ?

- 4.** Quelle est la place qu'occupe actuellement la Parole au sein de votre mariage ? Que devons-nous faire pour aimer davantage la Parole de Dieu ?

Leçon 7. **Détoxifiez** *votre mariage*

Auteur : **Magdiel Martínez A.**

Texte biblique : Psaumes 51 :10

« O Dieu ! crée en moi un cœur pur, Renouvelle en moi un esprit bien disposé. »

Objectif :

- **Reconnaître** qu'il existe des émotions, des actions ou des relations qui nuisent à notre mariage.
- **Créer** un plan pour nous désintoxiquer des émotions, des actions ou des relations qui nuisent à notre mariage.

7.1 Introduction

Lorsque nous décidons de nous marier, nous sommes toujours pleins d'enthousiasme. Nous imaginons souvent un monde idéal, mais avec le temps, les choses peuvent mal tourner. Aujourd'hui, il y a des mariages qui se sont détériorés à cause de certaines pratiques qui ne sont pas saines pour leur croissance.

En termes familiers, nous pouvons dire que nous avons acquis des habitudes, que nous nous sommes fait des amis ou que nous cultivons des croyances qui nous nuisent, car elles nous empêchent d'accomplir le dessein de Dieu pour notre vie. Parfois, nous ne sommes pas conscients que c'est quelque chose de nocif pour nous, c'est pourquoi nous ne cherchons pas à l'éliminer.

Dans cette leçon, nous allons identifier certaines choses dont, en tant que couple marié, nous devons nous désintoxiquer, en les supprimant.

7.2 Développement

7.2.1 Arrêter d'être toxique

Dans toute relation toxique, les personnes impliquées doivent collaborer pour que la relation présente un niveau de toxicité faible ou élevé. Soyons honnêtes, nous sommes tous toxiques d'une manière ou d'une autre, et trouver des excuses n'aide en rien. Nous devons commencer à être responsables des aspects de notre caractère et de notre tempérament qui nuisent à nos relations, et c'est la première étape pour grandir, être meilleur et être une bénédiction pour ceux qui nous entourent.

Toutes les relations commencent par la première impression, et peu à peu nous la surmontons et apprenons à connaître qui nous sommes vraiment. L'un des obstacles que nous devons surmonter est la réalité que nous avons tous des domaines dans notre vie qui sont l'expression claire de notre manque ou faiblesse ; Nous essayons généralement de les cacher et de toujours montrer les aspects agréables de notre tempérament et de notre caractère.

Mais bientôt nous en avons assez de faire semblant et alors, par oubli, notre vrai moi émerge, et l'autre nous ignore ; et il y a trois chemins possibles :

- Nous pouvons vivre dans une tension constante en essayant d'oublier ce qu'ils ont découvert sur nous ou ce que nous avons découvert sur l'autre ;
- Nous pouvons mettre fin à la relation et ne plus jamais interagir, ou,
- Nous pouvons apprendre à négliger les défauts des autres et en même temps nous montrer tels que nous sommes, en invitant l'autre à faire de même, jusqu'à ce que nous nous aimions de telle manière que nous nous aidions mutuellement à grandir. Mais je dois préciser qu'il doit y avoir une coresponsabilité, sinon ce sera l'enfer pour quiconque s'y essayera.

L'apôtre Paul a écrit à Timothée et lui a fait une demande, lisons-la maintenant :

« Luc seul est avec moi. Prends Marc, et amène-le avec toi, car il m'est utile pour le ministère. » 2 Timothée 4 :11

Ce qui est intéressant est que plusieurs années avant cette demande, Paul avait rejeté Marc, après son premier voyage missionnaire en Asie Mineure. La raison est qu'après avoir commencé le voyage, il les a abandonnés pour rentrer chez lui, il voulait être courageux, mais il semble qu'il souffrait toujours de « mammitis » (attachement malsain à sa mère). Mais au fil des années, il a compris l'importance de marcher avec les autres même lorsqu'il y a des choses que nous n'aimons pas ou qui ne partagent pas entièrement nos valeurs.

À ce stade, il convient de réfléchir aux points suivants : dans quelle mesure êtes-vous flexible envers ceux qui sont différents de vous ? Comment aidez-vous à surmonter les tensions dans vos relations ?

7.2.2 Domaines où nous pouvons détoxifier notre mariage

1. Le système de points

Bien souvent, nous vivons avec le système des « points », croyant que si nous nous comportons bien, nous serons aimés, sinon personne ne nous aimera. Beaucoup considèrent ce système comme équitable. Ce système provoque de l'anxiété, du rejet, des comparaisons, des peurs, de la jalousie et des choses similaires. Nous nous habituons à vivre avec l'idée que « nous avons ce que nous méritons ».

Et nous pensons que c'est notre relation avec Dieu. Il nous aime si nous nous comportons d'une certaine manière. Et nous vivons avec un sentiment de condamnation et de tristesse. Nous voyons les défis de la vie comme « Dieu nous a abandonnés parce que nous l'avons laissé tomber ». Ceci est un mensonge. Pour nous détoxifier de cette idée fausse, nous devons comprendre le concept biblique de « Grâce ». Nous utilisons ce mot de plusieurs manières : nous l'utilisons dans les hôpitaux et dans les œuvres de bienfaisance, nous le chantons à l'église et nous le lisons dans la Bible. Mais le comprenons-nous ?

Une question profonde serait : la grâce vous a-t-elle changé ? Vous a-t-elle façonné ? En a-t-elle été adoucie ? Max Lucado explique dans son livre *Grace* : « La grâce de Dieu est comme un grand déluge, comme des eaux troubles qui entraînent tout en réalité leur chemin et va vers toi, te cherche. » « Cette grâce vous déconnecte de l'insécurité et vous connecte à la sécurité en Dieu, de l'oppression profonde au sentiment de liberté, de la peur de mourir à la volonté de voler. »

Nous pouvons mieux comprendre la grâce de Dieu dans les points suivants :

1. Nous ne méritons rien de ce que Dieu fait pour nous. Nous ne méritons pas d'être pardonnés, bénis ou aimés. Dieu le fait par sa grâce, parce qu'il nous aime.
2. Ce n'est pas que nos péchés n'ont pas d'importance et c'est pourquoi Dieu les néglige. La vérité est que quelqu'un est venu qui a payé pour tous nos péchés. Sa grâce nous permet de nous approcher de Dieu avec confiance, car Jésus-Christ a payé notre entrée en sa présence.
3. La grâce de Dieu nous permet de vivre sans masques.

L'apôtre Jean nous dit : « *Si nous disons que nous n'avons pas de péché, nous nous séduisons nous-mêmes, et la vérité n'est point en nous. Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité.* » 1 Jean 1 :8-9. C'est lorsque nous méritons le moins Dieu que nous avons le plus besoin de lui. Lorsque nous sommes confrontés au péché, lorsque nous nous sentons découragés, lors de crises relationnelles ou financières. C'est pourquoi Dieu nous dit de venir à Lui lorsque nous sommes fatigués ou chargés, car Il a la grâce de nous aider à vaincre malgré notre faiblesse.

Le meilleur exemple se trouve dans la parabole du fils prodigue. Même si le fils a offensé le Père à bien des égards, le Père l'attend avec impatience et se réjouit de le voir rentrer chez lui. Il sort en courant, va à sa rencontre, le serre dans ses bras, l'accepte et demande à organiser une grande fête pour le fils perdu. Feriez-vous la même chose avec vos enfants à la maison ? Feriez-vous la même chose si c'est votre conjoint qui a échoué ? Pratiquons la grâce et assumons notre responsabilité de marcher dignement de Celui qui nous a appelés.

2. Détox de l'âme, adieu au ressentiment

Lorsque Dieu nous a créés, il nous a constitués de trois éléments interdépendants, qui s'influencent mutuellement positivement ou négativement. Avant la chute d'Adam, la relation que vous aviez vécue était harmonieuse et équilibrée, mais lorsque le péché est entré en scène, tout a perdu son équilibre et son harmonie, nous laissant dans le chaos et dans un processus de détérioration constante.

Les aliments que nous consommons nourrissent notre chair, nos muscles, nos os, nos tendons, etc. Cependant, il existe aussi des pensées, des émotions et des sentiments qui nourrissent notre âme et affectent notre raisonnement, notre volonté et nos décisions.

Nous avons tous été trahis, fraudés et blessés une ou plusieurs fois dans notre vie, que ce soit par des ennemis ou, dans les cas les plus tristes, par ceux que nous considérons comme des amis et les sentiments et émotions qui surgissent en nous sont une nourriture toxique pour notre âme. Le désir de vengeance, le ressentiment et le ressentiment tentent de s'établir en nous, et peu à peu surgit l'amertume, qui peut nous conduire à perdre notre salut.

Détoxifier l'âme est une tâche qui dure toute une vie, et nous devons suivre chaque recommandation jour après jour, jusqu'à ce qu'elle devienne une habitude dans nos vies. Quelles émotions ou sentiments enivrent votre âme ? Qu'est-ce qui vous empêche de ressentir les émotions et les sentiments que Dieu a créés pour vous ? Et nous ne pouvons vivre avec notre âme en liberté que si nous apprenons à nous débarrasser de ces sentiments et émotions qui nous asservissent et nous enivrent.

Le Seigneur Jésus a enseigné ce qui suit à ses disciples :

« Vous avez appris qu'il a été dit : Tu aimeras ton prochain, et tu haïras ton ennemi. Mais moi, je vous dis: Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et qui vous persécutent, afin que vous soyez fils de votre Père qui est dans les cieux; car il fait lever son soleil sur les méchants et sur les bons, et il fait pleuvoir sur les justes et sur les injustes. » Matthieu 5 :43-45

Aimer, bénir, pardonner sont des actions volontaires, ce qui implique que nous pouvons et devons continuer à exercer une domination sur notre âme, l'empêchant de devenir l'esclave de sentiments et d'émotions qui vont à l'encontre de la volonté de Dieu. Comment réagissez-vous aux blessures qui vous sont infligées? Êtes-vous prêt à pardonner et à libérer votre âme du ressentiment ? Faire cela est une décision qui nous appartient, en obéissant à Dieu.

3. Détoxifiez-vous des mots blessants

Certains d'entre nous ont été marqués par leurs parents ou proches par leurs propos blessants lorsqu'ils nous traitaient de « stupide », de « main paresseuse », de « tu es inutile », etc. À cause de ces expressions blessantes, nos cœurs et nos âmes ont vécu avec un sentiment de rejet et aussi avec un profond ressentiment ; Nous sommes désormais incapables de montrer de l'amour et de l'affection à nos proches.

Nous devons donc nous détoxifier de ces mots qui vivent dans nos mémoires et permettre à Dieu de guérir nos âmes, afin de pouvoir créer une histoire différente avec notre famille. Pas une histoire parfaite parce que nous serons encore limités et imparfaits, mais une meilleure histoire de l'enfance, de notre adolescence. Les mots peuvent faire mal et les bons peuvent vous guérir. Il y a des mots qui vous écrasent et vous blessent, on les appelle des mots toxiques. Les mots toxiques sont incroyablement dangereux non seulement lorsqu'ils vous sont adressés, mais encore plus lorsqu'ils sont prononcés envers les autres.

Quels sont les mots toxiques qui infectent votre vie actuellement ? Salomon a compris l'importance des mots et les effets qu'ils peuvent produire, il a écrit : « *La langue a pouvoir de vie et de mort ; ceux qui aiment parler en goûteront les fruits.* » Proverbes 18 :21 SG21.



Nos paroles sont puissantes. Ils ont le pouvoir de tuer et le pouvoir de donner la vie. Tout au long du livre des Proverbes, Salomon parle souvent du pouvoir destructeur ou vivifiant de nos paroles. J'étais très conscient de cette vérité. En conséquence, Salomon nous encourage à être conscients des mots que nous prononçons et des effets positifs et négatifs qu'ils peuvent avoir.

Quel genre de mots prononcez-vous le plus, toxiques ou vivifiants ? Essayons de prononcer des mots d'affirmation et d'amour, même en corrigeant, faisons-le avec les mots appropriés et en précisant que notre motivation est l'amour. Prononcez des paroles d'appréciation, d'encouragement, de restauration, qui ajoutent toujours de la valeur à ceux qui nous écoutent et empêchent une nouvelle génération de grandir avec une âme enivrée par des paroles blessantes. Nous devons pardonner aux personnes qui nous ont marqués, comprendre leur humanité et leurs limites, pourquoi ils n'ont souvent pas choisi les bons mots et la bonne manière de communiquer leur amour et leur correction. Vous n'oublierez pas les mots, mais en vous détoxifiant vous ferez perdre à la mémoire son pouvoir de générer du ressentiment.

4. Détoxifiez-vous des mauvaises amitiés

Nous sommes des êtres sociaux, nous avons donc besoin d'être en contact avec d'autres personnes, nous avons besoin de leur compagnie, de leur correction, de leurs encouragements et de leur célébration. Nous sommes tous précieux pour Dieu et pour les autres, mais nous devons aussi reconnaître qu'autour de nous il y a des personnes qui sont toxiques pour nous, empoisonnent notre environnement et ne nous permettent pas de grandir, plusieurs de ces personnes sont celles que nous aimons et avec qui nous ont grandi, mais petit à petit, ils nous privent de la paix, de l'énergie et surtout du désir de réaliser le dessein de Dieu pour nos vies.

Comment savoir si nous devons poursuivre ces relations ? Ou oui, est-il temps de continuer notre chemin sans eux ? La réalité est que nous sommes tous un peu ou très toxiques envers quelqu'un dans la vie. Posons donc une question plus profonde : quel genre d'influence ont-ils sur vous ? Et quelle influence exercez-vous sur eux ?

- S'ils vous influencent de manière positive, vous devriez les valoriser même si vous avez l'impression qu'ils vous fatiguent, mais vous devrez avoir une conversation sincère avec eux pour établir un certain type de limites qui leur permettront de profiter de cette relation.
- Mais si exercer une influence négative vous empêche de grandir et d'être transformé par Dieu, alors vous devez y consacrer du temps et de l'espace pour qu'ils cessent d'empoisonner votre vie. Si vous exercez une influence négative et que c'est vous qui les gênez, vous avez la possibilité de changer pour être une bénédiction dans leur vie. Paul a écrit : « *Ne vous y trompez pas...* » Le dicton dit bien : « *...les mauvaises compagnies corrompent les bonnes mœurs.* » Réfléchissez bien à ce que vous faites et ne continuez pas à désobéir à Dieu. « *...car quel ques-uns ne connaissent pas Dieu, je le dis à votre honte.* » 1 Corinthiens 15 :33-34

Les chrétiens de Corinthe avaient des idées fausses sur Jésus, et la raison en était l'amitié qu'ils entretenaient d'une part avec les Juifs qui les avaient amenés à nier la résurrection de Jésus, et d'autre part à cause de leur amitié avec les païens. , qui non plus n'ont pas accepté la mort ni la résurrection de Jésus, car un dieu mourrait d'une manière si vile et misérable. C'est pourquoi Paul souligne que les mauvaises amitiés gâchent les bonnes coutumes. Qui exerce une influence négative sur votre vie ? Combien de temps laisserez-vous cela vous empêcher de réaliser le dessein de Dieu pour votre vie ?

7.3 Conclusions

Allons devant le Père et demandons-lui de nous aider à détoxifier notre esprit de l'idée d'essayer de gagner son amour (comme s'il s'agissait d'un système de points). Qu'il nous aide à le recevoir et à vivre pour vous en signe d'amour et de gratitude, au nom de mon Seigneur Jésus, amen. Et cela nous aide également à éviter d'utiliser ce système de points avec notre conjoint et nos enfants.

Demandons également que le Dieu éternel nous aide par son Saint-Esprit à pardonner et à libérer notre âme de toute la toxine qui l'a remplie. Demandons-lui de nous guider pour surmonter le ressentiment, le ressentiment et l'amertume.

De la même manière, demandons à notre Dieu bien-aimé de nous donner la force de pardonner les paroles offensantes et nuisibles qui vivent dans ma mémoire. Et en même temps, donne-nous des paroles de bénédiction pour ceux qui nous entourent, pour construire et restaurer.

Demandons à notre Père céleste de nous donner la sagesse de reconnaître les personnes qui ne nous aident pas et de nous permettre de fixer des limites ou de nous éloigner, jusqu'à ce que nous puissions avoir une influence positive sur elles.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

- 1.** Pensez-vous avoir appliqué le système de points à votre conjoint ou à vos enfants ? Comment pouvez-vous le sortir de votre cœur ? Croyez-vous que Dieu vous applique ce « système de points » ? Quel est le processus pour en guérir ?

- 2.** Quelles choses devriez-vous pardonner à votre conjoint pour éviter que le ressentiment n'empoisonne votre âme ? Qu'êtes-vous prêt à faire pour y parvenir ?

- 3.** Quels sont les mots toxiques qui infectent votre vie actuellement ? Comment pouvez-vous demander à Dieu de vous aider à guérir ? Discutez entre vous et identifiez s'il y a des propos blessants que vous devriez éviter entre vous et envers vos enfants.

- 4.** Faites l'inventaire des amitiés ou des mariages que vous fréquentez : lesquels exercent une bonne influence sur vous, de manière à contribuer à votre croissance intégrale ? Comment pouvez-vous l'améliorer et, par conséquent, améliorer ces relations ? Quels amis ont une mauvaise influence sur vous et devriez-vous les éviter ?

Leçon 8. **Le mariage** *grandit dans la grâce*

Auteur : **Oscar Gámez De León**

Texte biblique : 1 Corinthiens 13 :2 (SG21)

« Si j'ai le don de prophétie, la compréhension de tous les mystères et toute la connaissance, si j'ai même toute la foi jusqu'à transporter des montagnes, mais que je n'ai pas l'amour, je ne suis rien. »

Objectif :

- **Comprendre** que le mariage est un don de Dieu à l'homme pour grandir dans Sa Grâce.

8.1 Introduction

Les mariages chrétiens, comme la plupart des couples dans le monde, ne sont pas exempts de souffrances liées à diverses circonstances. Parfois, diverses pressions s'accumulent sur notre tête en même temps et nécessitent beaucoup de notre attention. Dans d'autres, ils se présenteront avec un coup dévastateur et passeront à côté, laissant des dégâts dans leur sillage. Et d'autres fois, ces pressions ennuyeuses s'installeront sur nous comme un nuage sombre qui persistera pendant des mois, voire des années. Aucun couple n'est à l'abri des pressions qui peuvent potentiellement menacer le mariage. Il est triste de savoir que de nombreux mariages chrétiens se sont violemment rompus sous les mêmes pressions.

L'apôtre Paul écrit à l'église de Corinthe 13 :2 (SG21) « ... *mais que je n'ai pas l'amour, je ne suis rien* ». Cet amour auquel l'apôtre fait référence est *l'amour agape*, qui conduit à l'idée d'une fête d'amour, c'est-à-dire un gaspillage d'amour, faisant participer l'autre à notre amour, se donnant à l'autre. Si nos mariages devaient connaître des triomphes, de la prospérité, du succès, etc., mais que nous perdions notre amour l'un pour l'autre, ce serait un partenariat, pas un mariage.

Il est nécessaire de reconnaître que le mariage est un don de Dieu pour que l'homme et la femme puissent s'accompagner et se fortifier pendant ces crises, en grandissant ensemble dans la Grâce et l'amour. Voici six façons de cultiver un amour qui dure.

8.2 Développement

8.2.1 La grâce dans notre mariage

Le mariage est une œuvre en cours qui doit être construite chaque jour, basée sur la Parole de Dieu. Cela exige que nous déployions toujours nos plus grands efforts pour atteindre la fin en harmonie. Mais nos efforts humains ne suffisent pas. Nous avons besoin de Sa Grâce pour remplir nos cœurs et diriger nos actions.

Puisque le mariage est le dessein parfait de Dieu, lorsque nous ne nous concentrons pas sur la construction sur le Rocher, en mettant Dieu au centre de tout, nous pouvons être sûrs qu'Il déversera Sa Grâce chaque jour.

Ryan Frederick et Selena Frederick (2018) nous parlent de Grace dans le mariage :

« Un mari et une femme dans un mariage centré sur l'Évangile ne s'attendent jamais à ce que l'un ou l'autre soit parfait. Au lieu de cela, ils s'attendent à être insuffisants, confiants que Jésus est plus que suffisant pour répondre à tous leurs besoins (2 Pierre 1 :3). »

Ils s'attendent également à faire régulièrement l'expérience du repentir, des deux côtés de l'équation. C'est la beauté d'une sanctification alimentée par la grâce dans la sécurité d'un mariage d'alliance : les deux époux voient leur imperfection en valorisant la repentance comme l'œuvre de perfectionnement du caractère du Saint-Esprit.

Alors que Dieu déverse sa grâce dans notre mariage et notre famille, c'est à nous de faire notre part. Dans la section suivante, nous allons étudier certaines choses que nous sommes en mesure de faire pour faciliter le déversement de sa grâce par Dieu dans notre mariage.

8.2.2 Principes pour grandir dans la Grâce

1. Engagement total.

Nous devons développer un engagement total envers notre partenaire, au point d'être un refuge l'un pour l'autre. La relation doit être plus forte que toute pression qui menace la stabilité émotionnelle des deux. Engagez-vous à ce que personne ne soit seul confronté à la pression.

L'amour qui persévère dit : *« Je résisterai à cette pression avec toi parce que tu es ce qui compte le plus pour moi au monde, pas parce que je le dois ou parce que je l'ai promis ».*



Ryan Frederick et Selena Frederick (2018) nous parlent de l'amour de celui qui a expérimenté la grâce de Dieu. Faire l'expérience de l'amour de Dieu en Christ change pour toujours notre façon d'aimer, de trois manières tangibles.

Premier. Jésus nous montre que le véritable amour est bien plus puissant, plus coûteux et plus gratifiant que tout ce que le monde offre.

L'Évangile nous montre l'amour incomparable de Dieu, nous permet d'aimer de la même manière et nous assure que s'aimer les uns les autres selon le dessein de Dieu, même s'il n'est pas toujours facile, en vaudra toujours la peine.

Deuxième. L'Évangile nous montre exactement ce que signifie avoir conclu une alliance et ce que nous espérons pouvoir accomplir lorsque nous nous soumettons à l'amour mutuel dans les limites d'une alliance.

Plus vous expérimentez la grâce, plus grande est votre capacité

Votre mariage peut être incroyable lorsque vous basez tous les deux votre décision d'aimer non pas sur les performances de l'autre, mais sur les promesses que vous avez faites.

Troisième. L'Évangile peut transformer votre façon d'aimer en inondant votre cœur de grâce, d'empathie, de patience et de capacité de pardonner.

2. Acceptation inconditionnelle.

Cette action est une expression d'amour envers notre partenaire, peu importe à quel point il a l'air bon ou mauvais, peu importe combien il gagne ou perd, combien il se perçoit comme intelligent ou stupide, nous continuerons à l'aimer.

Le mariage exige que le couple exprime ses vœux d'amour inconditionnel l'un pour l'autre, sur les bons ou les mauvais moments, sur la richesse ou la pauvreté, sur la maladie ou la santé. L'amour inconditionnel décide de continuer à aimer même si le monde nous donne de nombreuses raisons d'arrêter de le faire.

3. Une confiance profonde.

La confiance ne se développe pas du jour au lendemain, elle doit s'enrichir au fil du temps, à mesure que chacun prouve qu'il est digne de confiance. Dès l'étape de la cour, la confiance commence à se construire jusqu'à devenir une partie indissociable de nos vœux de mariage.

La confiance doit naître, grandir et se maintenir tout au long de la relation. Que fait chacun de nous pour entretenir cette confiance ?

4. Résistance.

Chaque crise dans la vie conjugale offre une opportunité à l'amour de persévérer. La résilience est la capacité qui nous aide à rester en contact avec nos partenaires pendant les crises jusqu'à ce que nous atteignons l'autre côté. La résistance est un service rendu à nos partenaires.

5. Une foi durable.

Pour que l'amour conjugal résiste réellement aux pressions de la vie, il doit être fondé sur une foi sincère et constante en Dieu qui a conçu le mariage. Chacun de nous peut suivre son propre chemin comme bon lui semble, mais nous vivrons séparés de Dieu. Parfois, les crises nous jettent dans les bras de Dieu pour reconsidérer sa volonté dans notre mariage, nous permettant ainsi de corriger nos voies devant Lui. La foi en Dieu est vitale pour la relation conjugale.

6. Préparation assidue.

Pour les personnes qui vivent dans des zones cycloniques, se préparer bien avant l'arrivée de la tempête est la bonne attitude ; car une fois que le vent se lèvera et commencera son œuvre destructrice, il n'y aura plus d'occasion, mais seulement de le regretter et de le prendre comme une dure leçon. C'est ce qui arrive dans la vie conjugale, nous vivons tous dans une « zone de tempête », et comme les crises et les problèmes de la vie n'éclatent jamais sans avertissement préalable; le moment de se préparer, c'est pendant le calme, entre une tempête et une autre. L'amour qui persévère est fondé sur le dévouement et l'amitié que le couple construit avant qu'une tempête n'éclate.

En plus de nous donner la force d'endurer les épreuves, l'Évangile nous procure une joie inégalée lorsque nous le faisons. Pourquoi ? Parce que notre espoir est éternel et que l'histoire dont nous faisons partie ne nous concerne pas. Il s'agit de Jésus. Chaque aspect de votre mariage est conçu par Dieu pour sa gloire éternelle et votre joie ultime. Grâce à l'Évangile, votre mariage a une puissance et un but infinis, car il désigne un Dieu

8.3 Conclusions

L'amour conjugal a à voir avec l'être de chaque individu qui le constitue. La décision de cultiver un amour à l'épreuve des crises vient du jugement et de l'assentiment délibéré de la volonté de chaque membre du mariage, par principe, devoir et convenance selon le rôle de chacun. Un homme doit aimer sa femme, et une femme doit honorer son mari, et tous deux doivent se soumettre à Dieu.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

1. Identifiez-vous des problèmes qui pourraient mettre votre mariage et votre famille en danger ? Que peuvent-ils faire pour éliminer ces problèmes ?

2. Dans quelle mesure pensez-vous que votre conjoint et vos enfants vous accordent ? Que fait chacun de nous pour entretenir cette confiance ?

3. Comment pouvons-nous nous préparer aux « tempêtes » qui frappent chaque mariage ou chaque famille ?

4. Y a-t-il actuellement des « tempêtes » auxquelles vous faites face ? Comment pouvez-vous travailler ensemble en tant que couple et famille pour « atteindre un port sûr » sans subir de perte ?

Références bibliographiques

Frederick, Ryan y Frederick, Selena. (2018). ***Cómo la gracia del evangelio puede revolucionar tu matrimonio (Comment la grâce de l'Évangile peut révolutionner votre mariage).***

Leçon 9. *Gérer le stress* dans le mariage

Auteur : **Ángel Rodríguez G.**

Texte biblique : Jean 16 :33

*« Je vous ai dit ces choses, afin que vous ayez la paix en moi.
Vous aurez des tribulations dans le monde ; mais prenez courage, j'ai vaincu le monde. »*

Objectif :

- **Comprendre** que dans toute situation qui provoque du stress dans un mariage, **nous devons d'abord nous adresser à Dieu** pour qu'il nous apporte la paix et nous donne la sagesse pour savoir comment agir dans chaque cas.

9.1 Introduction

Nos mariages sont quotidiennement confrontés à diverses circonstances, ils font face à des événements qui créent du stress. Parfois, cela peut être dû au fait que votre environnement de travail n'est pas très sain. Cela pourrait être dû à une perte d'emploi. Parfois, cela peut être dû au fait que les revenus ne suffisent pas à couvrir les besoins de la famille. Peut-être est-ce dû au manque d'accords pour effectuer les tâches ménagères, d'autant plus qu'aujourd'hui de nombreuses femmes travaillent également en dehors du foyer. Cela peut être dû à la maladie d'un membre de la famille ou d'un proche. Ces éléments et bien d'autres peuvent être des déclencheurs de stress dans un mariage.

Un stress mal géré peut entraîner de nombreuses choses néfastes dans nos vies, comme tomber malade, voir nos relations affectées, perdre notre capacité de concentration, diminuer nos performances, entre autres effets néfastes.

Nous devons donc apprendre : qu'est-ce que le stress ? Qu'est-ce qui le produit ? Est-il possible d'arrêter le stress ? Que dit la Parole sur la vie stressée ? Que puis-je faire pour arrêter de stresser ? Nous étudierons les réponses à ces questions et à d'autres dans cette leçon.

9.2 Développement

9.2.1 Le stress et la Bible

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le stress...

...est un état d'inquiétude ou de tension mentale généré par une situation difficile.
Tout le monde connaît un certain degré de stress, car il s'agit d'une réponse

naturelle aux menaces et à d'autres stimuli. C'est la façon dont nous réagissons au stress qui détermine la manière dont il affecte notre bien-être.

De son côté, la National Library of Médecine définit le stress comme la réponse du corps à une tension physique, mentale ou émotionnelle.

Il est bon de savoir qu'il existe deux types de stress (Gov. De México, 2020) :

- **Stress positif** : c'est ce stress dans lequel l'individu interagit de manière optimale avec son facteur de stress, aidant son esprit et son corps à ressentir de la joie, du bien-être et de l'équilibre. C'est une situation dans laquelle les tensions vécues sont récompensées pour une raison personnelle ou professionnelle. La personne qui en fait l'expérience se caractérise par être créative et toujours motivée.
- **Stress négatif** : c'est celui qui produit une surcharge de travail qui provoque un déséquilibre physiologique ou psychologique qui réduit la productivité de l'individu, provoque des maladies et accélère le vieillissement.

Le problème du stress est si ancien que nous pouvons en trouver des références dans la Bible. À cet égard, le blog Got Question (s.d.) partage avec nous ce qui suit :

« Le stress est une expérience humaine courante, en particulier dans un monde où les demandes de temps et d'attention semblent infinies. Notre travail, notre santé, notre famille, nos amis et même nos activités ministérielles peuvent nous submerger. La solution ultime au stress est d'abandonner notre vie à Dieu et de lui demander sa sagesse concernant les priorités ainsi que son pouvoir de faire les choses qu'il nous a appelés à faire. Il donne toujours assez pour que nous n'ayons pas besoin de nous laisser vaincre par le stress. »

Parfois, nous sommes stressés à cause des finances. Mais nous devons apprendre à croire que Dieu pourvoira à nos besoins fondamentaux. Jésus dit :

« C'est pourquoi je vous dis : Ne vous inquiétez pas pour votre vie de ce que vous mangerez, ni pour votre corps, de quoi vous serez vêtus. La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement ? ... Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? »

Matthieu 6 :25, 27

Comme le dit Got Question (s.d.), quel que soit le type de stress auquel nous sommes confrontés, le point de départ pour le gérer correctement est Jésus-Christ. Jésus nous encourage grandement dans Jean 14 :1 :

« Que votre cœur ne se trouble point. Croyez en Dieu, et croyez en moi. »

L'un des passages qui reflète le mieux l'idée de la gestion du stress est :

« Ne vous inquiétez de rien ; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des actions de grâces. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos cœurs et vos pensées en Jésus Christ. » Philippiens 4 :6-7

Parfois, nous pouvons être stressés face à une difficulté ou à une épreuve. À cet égard, Jacques 1 :2-4 nous conseille ce qui suit :

« Mes frères, regardez comme un sujet de joie complète les diverses épreuves auxquelles vous pouvez être exposés, sachant que l'épreuve de votre foi produit la patience. Mais il faut que la patience accomplisse parfaitement son œuvre, afin que vous soyez parfaits et accomplis, sans faillir en rien. »

Nous constatons à plusieurs reprises que, face à des événements stressants, nous devrions d'abord nous tourner vers Dieu. Nous partageons ici d'autres passages à ce sujet.

- *« ...et déchargez-vous sur lui de tous vos soucis, car lui-même prend soin de vous. »* 1 Pierre 5 :7
- *« Dans ma détresse, j'ai invoqué l'Éternel, J'ai crié à mon Dieu ; De son palais, il a entendu ma voix, Et mon cri est parvenu devant lui à ses oreilles. »* Psaumes 18 :67
- *« Quand les pensées s'agitent en foule au dedans de moi, Tes consolations réjouissent mon âme. »* Psaumes 94 :19
- *« Dans leur détresse, ils crièrent à l'Éternel, Et il les délivra de leurs angoisses ; ... »* Psaumes 107 :6

La solution ultime au stress est d'abandonner notre vie à Dieu et de lui demander sa sagesse concernant les priorités ainsi que son pouvoir de faire les choses qu'il nous a appelés à faire. Il donne toujours assez pour que nous n'ayons pas besoin de nous laisser vaincre par le stress.

En fin de compte, la Bible nous enseigne que si nous ne résolvons pas ce stress, nous n'en tirerons rien de bon. Au contraire, nous pouvons tomber malade, voir nos relations affectées, perdre notre capacité de concentration, diminuer nos performances, entre autres effets néfastes.

- *« Qui de vous, par ses inquiétudes, peut ajouter une coudée à la durée de sa vie ? »* Matthieu 6 :27

- « *L'inquiétude dans le cœur de l'homme l'abat, Mais une bonne parole le réjouit.* »
Proverbes 12 :25

9.2.2 Stress dans le mariage

Il faut reconnaître que les membres de chaque société conjugale ont toujours été confrontés à des difficultés et à des problèmes qui affectent leur relation. Les psychologues qualifient ces difficultés de *facteurs de stress conjugaux*.

« Un facteur de stress conjugal est tout type d'influence, de circonstance ou d'événement externe qui remet en question ou menace la relation conjugale. Cela peut provoquer des tensions et des discordes entre les époux, et même alimenter une amertume qui peut détruire une relation. Mais des effets plus subtils peuvent également se produire. Certains facteurs de stress conjugaux poussent les deux époux à simplement se retirer l'un de l'autre, même lorsque les conflits dans leur mariage sont minimes, voire inexistants. » (Sweat, 2014)

Le Dr. T. (s.d.) mentionne à ce propos,

*« Aucune relation n'est parfaite. C'est bien connu, chaque couple, aussi unique soit-il, traverse des moments délicats. Et, en fin de compte, c'est une relation : un lien entre deux personnes qui se maintient dans le temps. **Les problèmes et le stress font donc partie de toute relation normale.** »*

9.2.3 Facteurs de stress dans le mariage

Nous pouvons supposer que certains aspects influencent le taux de divorce plus élevé auquel les familles sont confrontées :

- ***Pour des raisons rentables, les deux mariés doivent souvent aller travailler à l'extérieur*** et n'ont pas de temps à partager l'un avec l'autre.
- ***Problèmes d'intimité dans le mariage.***
Parfois, à cause de la fatigue causée par toutes les activités (travail, tâches ménagères, etc.), vous pouvez finir par être fatigué et ne plus avoir envie d'avoir cette intimité avec votre conjoint.



- **Les problèmes financiers et les pertes d'emploi qui se sont multipliés pendant la pandémie.** Le manque d'argent pour couvrir les besoins essentiels est l'une des principales causes de stress pouvant conduire à la séparation.
- **De longues journées de travail.** Cela nous épuise, nous rend encore plus bouleversés et ne nous permet pas de profiter de notre conjoint ou de nos enfants.
- **Le style de vie trépidant.** De nombreux couples remplissent leur agenda de travail, de tâches parentales et de tâches ménagères, ainsi que de projets de loisirs et d'activités sociales. (Sweat, 2014).
- **Distractions électroniques.** De nos jours, dans de nombreux foyers, on passe de plus en plus de temps à regarder Internet, des séries ou à jouer à des jeux électroniques. Cela nuit à la qualité des relations entre les époux et le reste de la famille. « De nos jours, il y a un manque d'attention exclusive dans un couple, et cela se produit principalement à cause de toutes ces distractions électroniques », explique Bárbara Koppe, thérapeute conjugale et familiale. « Les gens se connectent à leurs appareils électroniques pratiquement à chaque minute de la journée. » (Sweat, 2014).
- **Peur de la rupture.** Cela signifie ressentir une angoisse qui conduit à des pensées négatives récurrentes. En effet, la peur est une source de stress qui met le corps en alerte. Ainsi, faire face à une éventuelle rupture de la relation est un moment douloureux de grande tension mais aussi de peur. (Hola Lifestyle, 2020)
- **La détérioration éthique et morale.** Le Dr Craig affirme que le facteur qui a le plus influencé cette augmentation des divorces était la détérioration éthique et morale.
- **Infidélité sur Internet.** Becky Sweat (2014) déclare que :

« Internet vole non seulement le temps que les couples devraient passer ensemble, mais il peut aussi être une source de pornographie, de fantasmes érotiques, de relations illicites, de cyber affaires et, en fin de compte, la cause de la destruction de nombreux mariages. »
- **L'égoïsme l'emporte sur l'engagement.** Dans notre société post-moderne, de nombreuses personnes n'hésitent pas à quitter leur relation conjugale si celle-ci devient « trop difficile » et ne répond pas à leurs besoins personnels. (Sweat, 2014).

9.2.4 Conséquence d'une mauvaise gestion du stress

- La relation s'use, provoque des bagarres et des conflits
- Cela peut provoquer une série de maladies.
- Être stressé peut provoquer une dépression, des troubles du sommeil, des dysfonctionnements sexuels, une détérioration des relations familiales, professionnelles ou sociales, ou encore des violences envers autrui ou envers soi-même. Celui qui en souffre a une cause particulière, donc si vous voulez le contrôler, vous devez identifier la racine ou l'origine de cette tension. (Gouvernement du Mexique, 2020)
- Cela affecte le développement sain des enfants.



« Les disputes du couple avec un manque de contrôle émotionnel exacerbent la confrontation et font croître les problèmes en nombre et en intensité.

Invariablement, elles finissent par nuire au fonctionnement familial et au bien-être des enfants, d'autant plus lorsqu'elles sont réalisées en leur présence. »

(Fariña, 2023)

9.2.5 Actions à mettre en œuvre pour gérer adéquatement le stress conjugal

Voyons maintenant ce que nous pouvons faire pour gérer correctement le stress dans le mariage. Considérons d'abord l'histoire suivante présentée par Larry Morris (2009).

Une femme accompagnait son mari au cabinet du médecin. Après un examen, le médecin a appelé la femme pour lui parler seule.

Il lui a dit : « Votre mari souffre d'un trouble de stress très grave. Si vous ne suivez pas attentivement mes instructions, votre mari mourra sûrement ».

« Chaque matin, préparez-lui un petit-déjeuner sain », a-t-il poursuivi.

« Soyez accommodant à tout moment. Pour le déjeuner, préparez-lui un repas nutritif. Pour le dîner, préparez-lui un bon repas spécial. Ne l'accablez pas de plaintes. »

« Ne discutez pas de vos problèmes avec lui ; Cela ne fera que vous rendre encore plus stressé. Ne le grondez pas. Et surtout, faites-lui l'amour régulièrement. »

« Si vous pouvez faire cela pendant les 10 prochains mois à un an, je pense que votre mari se rétablira complètement. »

Sur le chemin du retour à la maison, le mari a demandé à sa femme : « Qu'a dit le médecin ? »

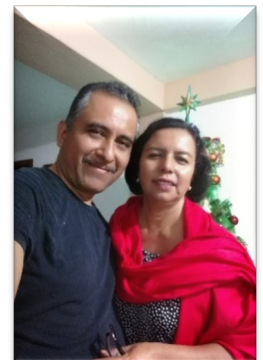
Elle a répondu : « Il a dit que tu allais mourir ».

Eh bien, ne le prenez pas trop au sérieux. En réalité, il existe de nombreuses choses que nous pouvons faire pour gérer correctement le stress dans un mariage. Cela nécessite simplement que nous nous recentrions sur ce que Dieu veut pour notre mariage, puis que nous mettions en œuvre une série d'actions. Larry Morris lui-même (2009) suggère la méthode suivante pour gérer le stress : a) Anticiper, b) Admettre et c) Ajuster.

Becky Sweat (2014) nous invite à apprendre à affronter ensemble les tempêtes. Pour ce faire, il suggère une série de mesures que l'on peut prendre pour réduire le stress dans un mariage.

Quel que soit le type de stress dans notre vie, le point de départ pour le gérer est Jésus qui est le Christ.

- **Commencez à alléger votre emploi du temps.** Nous devons restructurer la façon dont nous utilisons le temps. Nous allons sûrement trouver de nombreux domaines d'opportunité pour des activités que nous pouvons éliminer parce que cela ne contribue pas à la croissance du mariage, selon la volonté de Dieu. Peut-être perdons-nous du temps à regarder Internet, ou trop de télévision, ou passons-nous trop de temps sur les réseaux sociaux. Peut-être que nous jouons trop de temps sur l'ordinateur. En réalisant cette coupure, nous pourrions passer plus de temps ensemble.
- **Améliorer la communication.** Il est important de parler de ce qui nous cause du stress. Par exemple, nous avons peut-être des problèmes financiers. Eh bien, il est temps de s'asseoir, de discuter et de chercher à restructurer nos finances. En cas de besoin, demandez conseil à un couple qui a de l'expérience en la matière.
- **Soyez affectueux.** Sans aucun doute, être plus affectueux, comme le cas du médecin mentionné en ligne ci-dessus et les recommandations qu'il a données à la femme pour réduire le niveau de stress du mari. Il convient de noter que la recommandation s'applique aux deux.



- **Planifiez votre temps.** En tant que couple, vous devez prévoir du temps pour être ensemble, aussi pour passer du temps avec des amis, puis aussi pour passer du temps avec des amis. Mais nous ne devons pas manquer de prévoir du temps pour servir ensemble. Je peux vous dire que je me suis parfois senti très stressé (je me souviens particulièrement d'une occasion où je risquais de perdre mon emploi). Mais lorsque nous rendions visite aux familles de l'église, nous pouvions en repartir plus forts et plus reposés et nous pouvions aussi compter nos bénédictions.
 - Prier ensemble.
 - Chercher de l'aide.
 - Apprendre à sortir plus fort des conflits.
 - Discuter de vos attentes mutuelles.
 - Préserver la confidentialité.

9.3 Conclusions

Nous avons appris qu'il existe un stress qui produit des effets néfastes sur notre santé et nos relations. Nous expliquons qu'il existe de multiples facteurs de stress comme le manque d'argent, le travail que l'on fait, une maladie, la perte d'un être cher, entre autres.

Mais la Parole nous a enseigné que peu importe la cause ou le niveau du stress, la première source pour commencer à le gérer correctement est toujours de se concentrer sur Dieu et son objectif pour notre vie.

Ensuite, nous avons en plus une série de recommandations pratiques qui nous aideront à sortir du stress. Parmi eux figurent : planifier notre temps, faire de l'exercice, demander de l'aide si nécessaire pour gérer le stress, discuter de nos attentes, apprendre à résoudre les conflits, entre autres actions que nous pouvons entreprendre ensemble en tant que couple marié.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

- 1.** Comment améliorer votre relation avec vous-même ? Pouvez-vous identifier « les vieilles blessures qui vous empêchent d'avoir des relations saines avec les autres » ? Quel est le processus pour guérir ?

- 2.** Comment Grace vous a-t-elle aidé à combattre la fierté dans vos relations ? De combien avez-vous besoin pour continuer à travailler là-dessus ? Comment peux-tu le faire ?

- 3.** Comment l'état spirituel d'une personne affecte-t-il les relations ?

- 4.** Quel est votre état spirituel actuel ? Comment pouvez-vous l'améliorer, et par conséquent améliorer vos relations ?

Références bibliographiques

- Dr. T. (S.D.). ***Causas y consecuencias del estrés en pareja (Causes et conséquences du stress en couple)***.
<https://www.clinicasdoctort.com/consecuencias-del-estres-en-una-relacion-de-pareja>
- Fariña Rivera, Francisca. (2023). ***Las discusiones conyugales y su impacto en los hijos (Les disputes conjugales et leur impact sur les enfants)***.
<https://www.eleconomista.com.mx/arteseideas/Las-discusiones-conyugales-y-su-impacto-en-los-hijos-20230113-0074.html>
- Hola Lifestyle. (2020). ***Estos son los motivos de estrés más frecuentes en una relación de pareja (Ce sont les raisons de stress les plus fréquentes dans une relation)***. <https://www.hola.com/estar-bien/20200302161312/razones-estres-relacion-pareja-gt/>
- Inegi. (2022). ***Matrimonios y divorcios (Mariages et divorces)***.
<https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=P>
- Morris, Larry. (2009). ***Construyendo un matrimonio. 7 elementos esenciales para una relación sólida (onstruire un mariage. 7 éléments essentiels pour une relation solide)***. Casa Nazarena De Publicaciones. Colombia.
- Newsweek. (2023). ***El amor acaba: por cada 100 matrimonios hay 33 divorcios en México (L'amour se termine : pour 100 mariages, il y a 33 divorces au Mexique)***. <https://newsweekespanol.com/2023/02/cada-100-matrimonios-hay-33-divorcios-mexico/>
- Sweat, Becky. (2014). ***¿Cómo manejar el estrés matrimonial en tiempos difíciles (Comment gérer le stress conjugal dans les moments difficiles) ?*** <https://espanol.ucg.org/las-buenas-noticias/como-manejar-el-estres-matrimonial-en-tiempos-dificiles>
-

Leçon 10. **Un mariage** *Reconnaissant*

Auteur : **Ángel Rodríguez G.**

Texte biblique : Éphésiens 5 :20

*« ...rendez continuellement grâces pour toutes choses à Dieu le Père,
au nom de notre Seigneur Jésus Christ, ... »*

Objectif :

- **Apprendre** en couple à vivre avec gratitude envers Dieu pour tout ce qu'il nous accorde.

10.1 Introduction

Chaque mariage est généralement confronté à de bonnes choses, mais il y aura aussi des moments où surviendront des épreuves et des difficultés.

Quelle devrait être la manière de recevoir de bonnes choses ? Devons-nous également être reconnaissants lorsque nous recevons de mauvaises choses ? Que dire de la personne qui n'a pas l'habitude de rendre grâce pour ce qu'elle a reçu ? Est-il important que Dieu reçoive notre gratitude ? Que dit la Bible à ce sujet ?

10.2 Développement

10.2.1 Ce que signifie être reconnaissant

Selon l'Académie royale espagnole, le mot reconnaissant signifie que quelqu'un offre une compensation ou répond favorablement au travail ou aux efforts qui lui sont consacrés.

Reconnaissant est un adjectif dont la définition est celui qui est reconnaissant, celui qui exprime ou déclare sa gratitude par des œuvres ou des mots et rend grâce pour un privilège ou un avantage. Celui qui éprouve de la gratitude pour quelque chose.

La Bible nous apprend beaucoup de choses sur la gratitude. La gratitude est la seule réponse appropriée à une grâce aussi généreuse. Notre vie et tout ce qu'elle contient de bon sont des dons de Dieu.

« La gratitude est un sentiment d'appréciation et de gratitude pour les bénédictions ou les avantages que nous avons reçus. En cultivant une attitude de gratitude, nous serons plus heureux et plus forts spirituellement. Nous devrions régulièrement exprimer notre gratitude à Dieu pour les bénédictions qu'il nous donne, ainsi qu'aux autres pour leurs actes de gentillesse à notre égard. » (Vérité convaincante, s.d.)

10.2.2 Ce que la Bible enseigne sur la gratitude

A. La principale raison de notre gratitude est le sacrifice du Christ pour nous donner le salut.

« Mais grâces soient rendues à Dieu, qui nous donne la victoire par notre Seigneur Jésus Christ ! » 1 Corinthiens 15 :57

B. La Bible nous enseigne que nous devrions être reconnaissants pour tout

« Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus Christ. »
1 Thessaloniens 5 :18

Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus Christ. »
Éphésiens 5 :20



C. La Bible nous enseigne que nous devons reconnaître que toutes les bénédictions viennent de Dieu.

« ...toute grâce excellente et tout don parfait descendent d'en haut, du Père des lumières, chez lequel il n'y a ni changement ni ombre de variation. » Jacques 1 :17

D. La gratitude fait partie de notre culte de Dieu.

« Je te célèbre de tout mon cœur, Je chante tes louanges en la présence de Dieu ... Je me prosterne dans ton saint temple, Et je célèbre ton nom, à cause de ta bonté et de ta fidélité, ... » Psaumes 138 :1b-2

« Je te louerai de tout mon cœur, Seigneur, mon Dieu ! Et je glorifierai ton nom à perpétuité. » Psaumes 86 :12

« Celui qui offre pour sacrifice des actions de grâces me glorifie, ... » Psaumes 50 :23

E. La gratitude nous pousse à prier.

« Persévérez dans la prière, veillez-y avec actions de grâces. » Colossiens 4 :2

10.2.3 Que produit la gratitude

Cela nous permet de continuer à recevoir de nouvelles bénédictions.

Dans Luc 17 : 11-19, on nous dit que dix lépreux sont sortis à la rencontre de Jésus et de ses disciples. Ils se tenaient de loin et élevaient la voix en disant : Jésus, Maître, aie pitié de nous ! Jésus leur dit d'aller se présenter devant le prêtre et alors qu'ils étaient en chemin, ils furent guéris.

La Bible décrit qu'un seul d'entre eux est revenu pour montrer sa gratitude, ce à quoi Jésus a posé des questions sur les neuf autres. Jésus a demandé : N'y a-t-il personne qui soit revenu et ait rendu gloire à Dieu, à part cet étranger ? C'était un Samaritain.

Alors Jésus s'adressa à lui et lui dit : Lève-toi, va ; votre foi vous a sauvé. Quel immense cadeau cet homme qui avait été lépreux a reçu ! Maintenant, en plus d'être guéri de sa lèpre, ce qui était déjà un grand don, il reçut également le don du salut. C'est ainsi que Dieu est avec ceux qui Lui montrent leur gratitude.



De l'attitude du Samaritain et du reproche que Jésus fait aux neuf qui ne sont pas revenus pour montrer leur gratitude, nous pouvons tirer une autre leçon : que notre action de grâce rend gloire à Dieu et nous préparera à recevoir davantage de ses bénédictions.

Cela nous rend heureux.

« Ce n'est pas le bonheur qui nous rend reconnaissant ; C'est la gratitude qui nous rend heureux. Nous connaissons tous des gens qui ont tout ce dont ils ont besoin pour être heureux, et pourtant ils ne le sont pas, simplement parce qu'ils ne sont pas reconnaissants pour ce qu'ils ont. D'un autre côté, nous connaissons tous aussi des gens qui n'ont pas de chance du tout, et pourtant ils rayonnent de joie, tout simplement parce que même au milieu de leur misère, ils sont reconnaissants. Ainsi, la gratitude est la clé du bonheur. »
(David Steindl-Rast)

Cela nous permet d'adorer Dieu à tout moment.

Même les épreuves les plus dures n'ont pas changé l'attitude de Paul. Il est très intéressant d'étudier le moment où Paul et Silas furent battus à coups de verge et emprisonnés à Philippi. Actes 16 :23-25 nous décrit qu'à minuit, ils chantaient des hymnes à Dieu. Beaucoup de personnes dans ces circonstances auraient pu se lamenter, mais Paul et Silas ont refusé de laisser les circonstances déterminer leur attitude.

10.2.4 Certaines attitudes qui nous empêchent d'être reconnaissants

Quand nous pensons que nous méritons des choses en fonction de nos mérites.

Il est possible que cela se soit produit dans le cas des dix lépreux guéris par Jésus. Quelle est la cause de la gratitude du Samaritain envers Dieu et Jésus ? Voyant que seule la miséricorde de Dieu l'avait guéri. Il se voyait indigne de recevoir cette grâce. Dieu n'avait aucune obligation de le guérir. Beaucoup étaient lépreux et n'ont jamais été guéris. Mais Dieu lui fit miséricorde et le guérit. Les autres pensaient peut-être qu'ils le méritaient, mais par la grâce de Dieu il vit que ce n'était pas le cas.

Cela peut être extrapolé à ce que nous recevons comme un emploi, une promotion, l'acquisition d'un bien immobilier, etc.

Mais nous courons aussi le risque de penser que tout ce que je reçois de mon conjoint est dû au fait que « je le mérite » et que « c'était le moins que mon conjoint puisse faire pour moi ».

Croyez en votre autonomie

Cette attitude, qui correspond davantage à une personne ingrate, est due au fait qu'elle ne s'attribue que ses propres réalisations. C'est le genre de personnes qui ne pensent qu'à elles-mêmes et parlent comme si elles avaient grandi et s'étaient seulement formées. Ils oublient ce que dit la Bible dans le Psaume 103 :1. Sachez que l'Éternel est Dieu ; Il nous a créés, et non nous-mêmes; nous sommes son peuple et les brebis de son pâturage.

Ne sachant pas être gentil

Ce type d'ingrat ne donne jamais par grâce ce qu'il a reçu par grâce, car il n'a jamais vu cela comme une faveur de Dieu. Il oublie l'exhortation que Jésus nous fait dans:

« Guérissez les malades, ressuscitez les morts, purifiez les lépreux, chassez les démons. Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement. » Matthieu 10 :8

Autrement dit, la même chose que nous avons reçue, nous devons la donner en signe de gratitude à Dieu, pour ce qu'il a fait en nous libérant de l'esclavage et en nous donnant une vie meilleure. Celui qui est reconnaissant envers Dieu accorde toujours sa faveur aux autres.

10.2.5 Comment puis-je être plus reconnaissant

Compter vos bénédictions.

« Mon âme, bénis l'Éternel, Et n'oublie aucun de ses bienfaits ! » Psaumes 103 :2

Comme mentionné dans l'ouvrage biblique. (s.d.) « Ce Psaume ne contient aucune requête, seulement de la réjouissance ! Il n'y a aucune plainte, aucune demande, aucune supplication, aucune expression de déception, aucune tristesse, aucune peur, juste une louange pure, passionnée, personnelle et perpétuelle qui coule du cœur de David ! »

Lorsque nous sommes confrontés à des problèmes, nous courons le risque de devenir pessimiste. Cependant, la Bible nous invite à méditer sur tout ce que Dieu nous a déjà accordé et à ne pas laisser les difficultés auxquelles nous sommes confrontés ou ce que nous avons souffert dans le passé nous faire oublier les bénédictions que Dieu nous accorde continuellement.

Méditez sur tout ce que Dieu fait.

Nous pouvons voir la vie reconnaissante de Joseph lorsqu'il choisit les noms de ses enfants :

- Manassé était son premier fils. Le nom de Manassé signifie « celui qui fait oublier », comme le dit Joseph : « Dieu m'a fait oublier toutes mes afflictions et toute la maison de mon père » (Genèse 41 :51). Rappelons qu'à cause de la jalousie de ses frères, Joseph fut vendu comme esclave et séparé de son père pendant de nombreuses années.
- Efraïn était son deuxième fils. Le nom d'Éphraïm signifie « fécond », comme l'a dit Joseph : « Car Dieu m'a rendu fécond dans le pays de mon affliction » (Genèse 41 :52).

De toute évidence, Joseph a pu oublier ses souffrances et aller de l'avant : devenir fécond et productif dans un pays étranger.

Même si vous n'êtes pas au meilleur de votre forme actuellement, soyez reconnaissant.

La gratitude est si cruciale dans la vie chrétienne qu'elle fait partie des choses qu'il nous est commandé de faire toujours et en toutes circonstances. Lorsque Paul fut emprisonné à Rome, il écrivit la lettre aux Philippiens auxquels il déclare :

« J'ai tout reçu, et je suis dans l'abondance; j'ai été comblé de biens, en recevant par Éphroditte ce qui vient de vous comme un parfum de bonne odeur, un sacrifice que Dieu accepte, et qui lui est agréable. » Philippiens 4 :18

Pablo était en prison et disait qu'il se sentait heureux, reconnaissant et déclarait qu'il avait l'abondance. Que voulait-il dire s'il était en prison ? Avoir vos livres pour étudier les Écritures ? Prendre un repas basique ? Avoir une couche pour se protéger du froid ? Avoir les articles de base pour votre hygiène personnelle ? Pourriez-vous, en tant que couple, exprimer la même chose que Pablo ?

Méditez sur le fait que ce que Dieu fait est pour notre bien

« Nous savons, du reste, que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu, de ceux qui sont appelés selon son dessein. » Romains 8 :28

Paul avait la conviction que même toutes les épreuves qu'il a traversées étaient permises par Dieu pour sa croissance et pour la croissance du Royaume de Dieu.

10.2.6 Montrer ma gratitude à mon conjoint.

Selon Panamerican Life (s.d.)

« La gratitude qu'un époux éprouve envers l'autre jette les bases d'un mariage solide et heureux. Telle est la conclusion d'une étude de l'Université de Géorgie... À la surprise des scientifiques, le principal signe de la qualité du mariage était la gratitude. 'Le fait de se sentir valorisé influence directement ce que vous ressentez à l'égard de votre partenaire...' L'auteur principal, le professeur Allen Barton, a ajouté que cela démontre 'le pouvoir de dire merci'. »

Dans cet article de Panamerican Life (s.d.), ce qui suit est recommandé pour montrer la gratitude entre les époux :

- **Exprimer votre gratitude aujourd'hui.** Si vous sentez que vous n'avez pas exprimé suffisamment de gratitude envers votre conjoint, il est encore temps. Il n'est jamais trop tard pour commencer. Dites-leur, soyez reconnaissant pour un geste, un repas, un moment, le fait de partager la vie ensemble.
- **Dire merci par écrit.** C'est un geste beau, romantique et durable : cette carte restera sûrement dans un agenda, un livre ou un tiroir pendant des années.
- **Verbaliser votre gratitude.** Nous pensons souvent que la gratitude est implicite, et c'est pourquoi nous ne la rendons pas explicite. Dites-lui que vous êtes reconnaissant de l'avoir comme partenaire.
- **Développer l'habitude d'exprimer sa gratitude.** Remercier aide à consolider les sentiments profonds que vous ressentez pour l'autre personne. Et en plus, cela rend les autres heureux, suffisamment de raisons pour l'exprimer à haute voix.
- **Vous n'êtes pas fragile parce que vous êtes reconnaissant.** La personne qui peut exprimer sa gratitude envers son conjoint montre non seulement de l'amour, mais aussi de l'intérêt à voir cette relation durer de manière harmonieuse et saine.

- **Ne vous contentez pas de remercier lors des anniversaires.** Rendre grâce devrait être une pratique quotidienne. La gratitude devrait faire partie de la vie quotidienne. Cela créera une atmosphère positive, même dans les moments difficiles.
- **Oui, remerciez votre mari s'il fait la vaisselle ou votre femme si elle fait une réparation de menuiserie.** Tout geste qui indique que votre conjoint vous aide, facilite vos tâches, est un motif de gratitude.
- **Remarquer ce que vous ressentez si votre conjoint voyage.** Si vous avez du mal à remercier, parce que ce n'est pas une habitude que vous pratiquez fréquemment, remarquez ce que vous ressentez lorsque votre conjoint est absent pour le travail ou pour un événement. Peut-être que pendant cette période où il est absent, vous réalisez à quel point vous devez être reconnaissant. Et quand il reviendra... dis-lui!
- **Apprendre à vos enfants à être reconnaissants.** Savoir remercier est quelque chose qui s'apprend et qui peut se transmettre des parents aux enfants. Dès leur plus jeune âge, ils peuvent apprendre à dire merci, à comprendre qu'il y a beaucoup de choses dans la vie pour lesquelles cela vaut la peine de dire merci. Cela les aidera à devenir de meilleures personnes et peut-être à être plus reconnaissants envers leur propre partenaire.

Votre mariage et votre famille sont l'un des cadeaux les plus précieux que Dieu vous ait offerts. Prend soin de lui ! Bible Work (s.d.) nous dit :

« Commençons aujourd'hui une campagne de gratitude permanente pour tout ce que nous recevons, en commençant par remercier Dieu pour ce que nous avons et ce dont nous avons besoin. Appelons cela la thérapie de gratitude. Cela produira sûrement d'abondantes bénédictions dans la vie de beaucoup et dans la nôtre. Cela rétablira les relations et renforcera celles que vous entretenez déjà. »

Cela générera de l'enthousiasme, vous mettra en contact avec des personnes appropriées et vous donnera l'opportunité d'évangéliser beaucoup pour la gloire de Jésus-Christ.

10.3 Conclusions

La gratitude est la seule réponse appropriée à une grâce aussi généreuse que celle que nous recevons du Christ. Notre vie et tout ce qu'elle contient de bon sont des dons de Dieu. Nous devrions être reconnaissants parce que Dieu est digne de notre gratitude. Il n'est que juste de lui reconnaître « tout don bon et tout don parfait » qu'il nous fait (Jacques 1 :17).

Tout vrai chrétien devrait d'abord s'entraîner à être reconnaissant envers Dieu, puis à suivre son conjoint et les autres personnes avec lesquelles il interagit.

La gratitude doit être présente à tout moment, dans toutes les circonstances et même au milieu de la pénurie, de la maladie ou des épreuves. Nous devons apprendre en tant que couple à compter nos bénédictions au lieu de compter les problèmes quotidiens auxquels nous sommes confrontés.

Il est important de souligner qu'être reconnaissant, c'est bien plus que dire un simple merci. Vers Dieu implique de vivre avec un style de vie qui montre notre authentique adoration envers Lui. De même, la gratitude envers notre conjoint doit se refléter dans des actions concrètes qui, mises en pratique, amélioreront la relation amoureuse entre les deux.

Remerciez votre conjoint d'être votre partenaire dans l'aventure de la vie, pour les signes d'amour que vous avez reçus, pour vous avoir serré dans ses bras, pour vous avoir écouté, pour avoir été là quand vous en aviez besoin, pour subvenir aux besoins du foyer, pour chaque détail ou geste qui vous a été bénéfique, pour vous aider dans les tâches quotidiennes, pour chaque prière qu'il fait pour vous, etc.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

- 1.** Comment pouvez-vous améliorer votre gratitude envers Dieu ? Pouvez-vous identifier des moyens par lesquels montrer à votre conjoint votre gratitude à son égard ?

- 2.** À partir de la liste donnée dans l'article de Panamerican Life pour montrer votre gratitude entre époux, comment vous évaluez-vous dans chacun d'eux sur une échelle de 0 à 100. Pouvez-vous identifier d'autres façons de montrer votre gratitude à votre conjoint ?

- 3.** Comment le fait de ne pas être reconnaissant affecte-t-il l'état spirituel d'une personne ?

- 4.** Faites une liste de quelques choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant envers Dieu. Qu'êtes-vous prêt à faire pour montrer cette gratitude ?

Références bibliographiques

Biblia work. (s.d.) ***Cuenta tus bendiciones (Comptez vos bénédictions)***.

<https://www.biblia.work/articulos-biblicos/cuenta-tus-bendiciones/>

Biblia work. (s.d -b). ***Agradecer en el matrimonio (Merci en mariage)***.

<https://www.biblia.work/sermones/agradecer-en-el-matrimonio/>

Compelling Truth. (s.d.). ***¿Cuál es la visión bíblica de la gratitud (Quelle est la vision biblique de la gratitude) ?***

<https://www.compellingtruth.org/Espanol/gratitud-Biblia.html>

Panamerican Life. (s.d.). ***Ser agradecidos, la clave de un matrimonio feliz (Être reconnaissant, la clé d'un mariage heureux)***.

<https://www.palig.com/es/blog/dr-palig/2018/11/ser-agradecidos-la-clave-de-un-matrimonio-feliz>

Leçon 11. *Un modèle de service* **comme mariage**

Auteur : **Ángel Rodríguez G.**

Texte biblique : Romains 16 :3-5a

« Saluez Prisca et Aquilas, mes compagnons d'œuvre en Jésus Christ, qui ont exposé leur tête pour sauver ma vie ; ce n'est pas moi seul qui leur rends grâces, ce sont encore toutes les Églises des païens. Saluez aussi l'Église qui est dans leur maison. »

Objectif :

- **Apprendre** à servir ensemble en tant que couple marié, en ajoutant nos dons, nos talents et nos vocations pour former les autres.

11.1 Introduction

Parfois, nous avons tendance à lire très rapidement lorsqu'une liste de noms apparaît, comme cela se produisait dans les lettres de l'apôtre Paul. Parfois, nous ne prenons pas le temps de penser aux personnages qui y apparaissent. Aujourd'hui, nous étudierons comment dans ces passages, parfois courts et parfois longs, nous pouvons trouver de précieux trésors pédagogiques pour nos jours.

En particulier, nous allons étudier un mariage à l'époque de l'Église primitive. Ce sont Aquila et Priscille.

11.2 Développement

Aquila était un juif de la diaspora (les juifs dispersés) originaire du Pont, une région du nord de l'Asie Mineure. Lui et sa femme, Priscilla (dans certaines versions appelées Prisca) s'étaient installés à Rome. (Actes 18 :2).

Jim et Elizabeth George (2014) soulignent qu'ils ont quitté Rome lorsque l'empereur Claude a expulsé tous les Juifs de Rome en raison d'une lutte entre les Juifs convertis au christianisme et ceux qui n'acceptaient pas Jésus comme le Christ.

De Rome, ils se rendirent à Corinthe où ils continuèrent à exercer leur métier de fabrication de tentes principalement pour l'armée romaine et continuèrent également à servir les autres. C'était en l'an 50 après JC lorsqu'ils rencontrèrent Paul dans cette ville. Jim et Elizabeth George (2014) soulignent que :

« Comme Aquilas et Priscille croyaient au Christ, il leur était facile de travailler non seulement avec Paul dans leur profession commune, mais aussi dans le ministère aux côtés de l'apôtre. Ils l'ont fait pendant un an et demi, le soutenant et l'aidant alors qu'il prêchait l'Évangile. La Bible ne le dit pas, mais il est possible que ce couple pieux ait également commencé à enseigner aux autres. »

11.2.1 Ce que la Bible nous dit sur Priscille et Aquila

La Bible les mentionne dans les passages suivants :

- **Actes 18 :1-3**

« ¹ Après cela, Paul partit d'Athènes, et se rendit à Corinthe. ² Il y trouva un Juif nommé Aquilas, originaire du Pont, récemment arrivé d'Italie avec sa femme Priscille, parce que Claude avait ordonné à tous les Juifs de sortir de Rome. Il se lia avec eux ; ³ et, comme il avait le même métier, il demeura chez eux et y travailla: ils étaient faiseurs de tentes. »

- **Actes 18 :18-19**

« ¹⁸ Paul resta encore assez longtemps à Corinthe. Ensuite il prit congé des frères, et s'embarqua pour la Syrie, avec Priscille et Aquilas, après s'être fait raser la tête à Cenchrées, car il avait fait un vœu. ¹⁹ Ils arrivèrent à Éphèse, et Paul y laissa ses compagnons. Étant entré dans la synagogue, il s'entretint avec les Juifs... »

- **Actes 18 :24-28**

« ²⁴ Un Juif nommé Apollos, originaire d'Alexandrie, homme éloquent et versé dans les Écritures, vint à Éphèse. ²⁵ Il était instruit dans la voie du Seigneur, et, fervent d'esprit, il annonçait et enseignait avec exactitude ce qui concerne Jésus, bien qu'il ne connût que le baptême de Jean. ²⁶ Il se mit à parler librement dans la synagogue. Aquilas et Priscille, l'ayant entendu, le prirent avec eux, et lui exposèrent plus exactement la voie de Dieu. ²⁷ Comme il voulait passer en Achaïe, les frères l'y encouragèrent, et écrivirent aux disciples de le bien recevoir. Quand il fut arrivé, il se rendit, par la grâce de Dieu, très utile à ceux qui avaient cru ; ²⁸ Car il réfutait vivement les Juifs en public, démontrant par les Écritures que Jésus est le Christ. »

- **1 Corinthiens 16 :19**

« Les Églises d'Asie vous saluent. Aquilas et Priscille, avec l'Église qui est dans leur maison, vous saluent beaucoup dans le Seigneur. »

- **Romains 16 :3-5**

«³ Saluez Prisca et Aquilas, mes compagnons d'œuvre en Jésus Christ, ⁴ qui ont exposé leur tête pour sauver ma vie ; ce n'est pas moi seul qui leur rends grâces, ce sont encore toutes les Églises des païens. ⁵ Saluez aussi l'Église qui est dans leur maison. Saluez Épaïnète, mon bien-aimé, qui a été pour Christ les prémices de l'Asie. »

- **2 Timothée 4 :19**

« Salue Prisca et Aquilas, et la famille d'Onésiphore. »

Notez quelques détails :

- Ils connaissaient et acceptaient Jésus-Christ dans leur cœur depuis qu'ils étaient à Rome. Il est possible qu'ils l'aient fait lors des voyages qu'ils effectuaient en tant que Juifs à Jérusalem lors des fêtes religieuses du peuple de Dieu.
- Chaque fois qu'ils sont mentionnés, ils les appellent « Aquila et Priscilla » ou dans l'ordre inverse, mais toujours comme un couple marié. Autrement dit, tous deux servent dans l'œuvre.
- Ils servent dans différents lieux : Rome, Corinthe, Ephèse et encore Rome.
- Ils fondent une église chez eux à Ephèse puis à Rome. C'étaient des disciples qui faisaient des disciples.
- Ils nous montrent que, si nous y réfléchissons, notre mariage peut être centré sur le Christ.
- Ils nous enseignent que nous pouvons combiner notre travail séculier et notre ministère
- Dans le ministère comme dans la vie quotidienne, le mari et la femme sont tout aussi importants. Notez qu'ils sont toujours mentionnés ensemble.



11.2.2 Leçons de Priscilla et Aquila pour nos jours

A. Des disciples qui sont des disciples.

Lorsqu'ils quittèrent Rome, en raison du décret de Claude expulsant les Juifs de Rome, ils se dirigèrent vers Corinthe. Là, ils rencontrèrent Pablo. Il est très probable qu'ils se soient rencontrés dans la synagogue où Paul enseignait aux Juifs et aux Grecs (Actes 18 : 4). Puis, étant du même métier, celui de faire des magasins, ils se rencontrèrent.

La Bible nous enseigne que Paul a passé 18 mois à Corinthe. Ils imaginent Aquila et Priscilla apprenant chaque jour de Pablo. Que ce soit pendant les jours où ils passaient leurs tentes ensemble ou lorsqu'ils se réunissaient dans la synagogue, ou encore lorsqu'ils se réunissaient dans la maison de Justus, parce que certains dans la synagogue n'acceptaient pas l'enseignement sur Jésus comme le Christ attendu.

Avez-vous eu l'occasion d'avoir un pasteur ou un ouvrier de Dieu chez vous ? Je vous invite à héberger quelqu'un. Vous serez grandement béni d'entendre non seulement leur enseignement sur le Christ, mais aussi leur témoignage.

B. Ils font des disciples des dirigeants (Actes 18 :26).

La Bible nous décrit que Paul a quitté Corinthe avec Aquilas et Priscille (Actes 18 :18,19). Ils se dirigèrent vers Éphèse où ils restèrent quelque temps. Puis Paul partit, car il avait l'intention de passer la prochaine fête à Jérusalem. (Actes 18 :21).

Aquila et Priscilla restèrent à Éphèse, où arriva plus tard un homme nommé Apollos. La Bible le décrit comme un prédicateur éloquent et fervent. Cependant, il enseignait toujours la repentance proclamée par Jean-Baptiste et le baptême enseigné par lui, sans prêcher sur le Christ parce qu'il ne le savait pas.

Alors Aquilas et Priscille prirent Apollos à part et le corrigèrent dans ses enseignements. Ils lui enseignent ce qu'ils ont appris de leurs voyages à Jérusalem depuis leur séjour à Rome, mais aussi ce qu'ils ont appris de Paul à Corinthe, sur l'œuvre rédemptrice du Christ et le salut par la grâce.

Il est très important de voir comment Aquilas et Priscille ont aidé Apollos. Ils l'ont appelé à l'écart et, en tant que parents aimants, et avec une grande patience, ils lui ont enseigné cette partie de l'Évangile qu'Apollos ne connaissait pas. Ils ne l'ont pas réprimandé en public, ils ne se sont pas présentés devant Apollos comme de « grands enseignants », mais comme des enseignants qui apprennent à se perfectionner dans la grâce.

Jim et Elizabeth George (2012) mentionnent à ce propos :

« La sympathie, l'hospitalité et les conseils d'Aquilas et de Priscille eurent un profond effet sur l'église de Corinthe par l'intermédiaire d'Apollos : 'et quand il vint là-bas, il fut d'un grand bénéfice pour ceux qui, par grâce, avaient cru ; car avec une grande véhémence il réfuta publiquement les Juifs, démontrant par les Écritures que Jésus était le Christ' (v. 27-28). L'Église, tout au long de l'histoire, a bénéficié d'un couple fidèle qui s'est donné à Jésus et au service de son prochain. »

Il met également en évidence la saine doctrine qui a été enseignée à Apollos. Cela est dû à l'enseignement correct de la doctrine du salut par la grâce qu'ils ont reçu de Priscille et d'Aquila. En tant que disciple, il est prioritaire que nous soyons correctement formés. Il ne suffit pas d'être éloquent et de parler avec audace comme Apollos l'a fait avant de rencontrer Priscille et Aquila. Être disciple dans la grâce nécessite un apprentissage tout au long de la vie.

Non seulement ils le firent, mais ils le présentèrent devant l'église d'Achaïe où Apollos voulait aller prêcher avec audace. Si nous réfléchissons à cela, nous pouvons voir comment l'influence de ces serviteurs, Aquila et Priscille, s'étend au-delà d'une église locale à travers les disciples formés et les dirigeants développés. La Parole enseigne que la prédication ultérieure d'Apollos fut d'une grande utilité.

C. Ils fondent une église dans leur maison.

Il est très intéressant de noter l'expression de Paul « l'église de sa maison » en parlant d'Aquila et de Priscille. Il le fait dans les passages suivants :

- « ...*l'Église qui est dans leur maison.* » Romains 16 :5
- Et dans 1 Corinthiens 16 :19 : « *Les Églises d'Asie vous saluent. Aquilas et Priscille, avec l'Église qui est dans leur maison, vous saluent beaucoup dans le Seigneur.* »

Aquila et Priscille, tous deux à Éphèse puis à Rome, y revinrent quelque temps plus tard, lorsque la persécution des Juifs s'intensifia. Nous le voyons dans la lettre de Paul à Timothée lors de son emprisonnement à Rome, déjà sur le point d'être exécuté par l'empereur romain.

Avez-vous eu l'occasion de vous réunir en petit groupe pour former d'autres personnes ou pour être formés ? Je peux vous garantir que ceux qui font cela ont une grande possibilité non seulement de rester en Christ, mais aussi de continuer à grandir dans Sa Grâce. Imaginez maintenant servir en offrant votre maison pour des réunions en petits groupes.

D. Ils ont servi là où c'était nécessaire (2 Timothée 4 :19)

Jim et Elizabeth George (2012) soulignent que ce couple était prêt à changer de domicile chaque fois que cela était nécessaire. Et même si, dans la plupart des cas, comme à Rome, Corinthe et Éphèse, ils étaient prêts à servir.

Jim et Elizabeth le décrivent ainsi : « Ce duo dynamique a joué un rôle central dans trois ministères importants de l'Église du Nouveau Testament : Rome, Corinthe et Éphèse ».

- Ils étaient avec Paul à Corinthe
- Ils étaient à Ephèse avec Timothée
- Ils étaient à Rome

Il est très édifiant de voir comment Paul, dans son dernier écrit, finit par dire au revoir à ce mariage. 2 Timothée 4 :19 « *Salue Prisca* (abréviation de Priscilla) *et Aquilas, ...* ». Ce furent les adieux du grand serviteur qui, par la grâce de Dieu, fut grandement utilisé pour apporter l'Évangile aux païens.

11.3 Conclusions

Nous sommes tous appelés à faire des disciples conformément au sacerdoce universel que chaque chrétien doit exercer. Pablo Navarrete (2019) souligne :

« Aquila n'était ni un ancien ni un diacre, il était un simple fabricant de tentes, il comprenait que le discipulat est l'œuvre de chaque membre d'une congrégation, il plaçait, avec sa femme, ses dons, ses ressources, son propre mariage en servitude envers les autres, c'est le véritable service de disciple. »

Maintenant, nous devons souligner qu'il est de la plus haute importance d'avoir une bonne base doctrinale sur l'évangile de la Grâce en Jésus-Christ. Et de la même manière, il est important de mettre en pratique sa sainte Parole. Nous devons toujours être formés par les autres.

Sans aucun doute, le mariage d'Aquila et Priscilla est un bon modèle pour les mariages d'aujourd'hui. Nous voyons en eux que le service en couple nous fait grandir tous les deux et nous permet d'accomplir plus facilement le dessein de Dieu pour notre vie. Nous voyons également qu'ouvrir notre foyer aux autres disciples nous fera continuer à grandir en grâce. Aquila et Priscilla ont servi dans plusieurs congrégations différentes.

Chaque fois que nous lisons que la femme est l'assistante idéale du mari, nous ne pensons généralement qu'à élever la famille. Aujourd'hui, nous pouvons apprendre que, même pour développer notre vie ministérielle, elle est généralement l'aide idéale.

Que disent les autres croyants de notre mariage ? À quoi ressemble notre témoignage ? Quelle marque laisse notre mariage ? Les croyants d'autres églises se souviennent-ils de vous ? (Hébreux 6 :10). N'oubliez pas que ce que vous semez, vous le récolterez.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

- 1.** En tant que couple marié, combien de temps, d'argent, de services et de sacrifices avez-vous consacrés à ceux que vous considérez comme vos frères ? Qui servez-vous actuellement en tant que disciple ?

- 2.** Profitez-vous de chaque opportunité qui se présente pour devenir un disciple ? De quels moyens profitez-vous pour apprendre à grandir en tant que mariage ? Qui vous forme actuellement ?

- 3.** Avez-vous eu l'occasion, en tant que couple, de former ou d'encadrer d'autres personnes ? Comment pourraient-ils s'y préparer ? Faites une liste de trois couples ou personnes que vous pouvez proposer comme disciple ou mentor.

- 4.** Si vous souhaitez offrir votre foyer pour être instruit dans la grâce, à quelles conditions devez-vous répondre ? Comment se préparer à accueillir un groupe chez soi ?

Références bibliographiques

Navarrete, Pablo. (2019). ***Aquila y Priscila: Modelo de Servicio Matrimonial (Aquila et Priscilla : modèle de service matrimonial)***.

<https://www.ibgschile.com/sermon/aquila-y-priscila-modelo-de-servicio-matrimonial-hno-pablo-navarrete/>

Aquila y Priscila, un matrimonio ejemplar (Aquila et Priscilla, un mariage exemplaire). <https://wol.jw.org/es/wol/d/r4/lp-s/1996925>

George, Jim y George, Elizabeth. (2014). ***Una pareja conforme al corazón de Dios (Un couple selon le cœur de Dieu)***. Editorial Portavoz. Michigan, USA

Leçon 12. *Prévenir et guérir* le rejet

Auteur : **Ángel Rodríguez G.**

Texte biblique : **Psaumes 27 :10**

« Car mon père et ma mère m'abandonnent, Mais l'Éternel me recueillera. »

Objectif :

- **Découvrir** s'il y a une blessure de rejet dans le mariage.
- **Travailler** à panser les blessures du mariage.
- **Travaillons** ensemble pour éviter que nos enfants ne soient rejetés.

12.1 Introduction

Tout le monde, y compris les enfants de Dieu, peut être rejeté par ses amis, sa famille ou par des personnes moins proches. Parfois, nous ne sommes pas conscients que nous avons des blessures profondes dues au rejet et c'est ainsi que nous nous retrouvons dans notre mariage.

Mais ces blessures entravent notre développement spirituel et affectent par conséquent gravement notre mariage, notre famille et nos relations.

Il est donc important que nous puissions identifier les symptômes qui peuvent nous permettre de savoir si nous souffrons de la blessure du rejet. Et savez-vous aussi comment nous pouvons guérir du rejet ? Et comment pouvons-nous éviter que notre conjoint et nos enfants grandissent avec ce type de blessure ? C'est le sujet de notre leçon.

12.2 Développement

12.2.1 Quelle est la blessure du rejet

Sara Sanchis (2023) déclare que :

« La blessure de rejet est une blessure provoquée sur le plan émotionnel chez une personne qui a subi une certaine expérience de rejet dans sa relation avec une ou plusieurs personnes significatives de son environnement et qui a provoqué une grande douleur émotionnelle. Bien que ces blessures puissent être causées par différentes personnes, dans la plupart des cas, la blessure de rejet trouve son origine dans l'expérience primaire avec les parents et se reproduit ensuite dans d'autres types de relations futures telles que le partenaire, les amis, le patron, etc. »

Gema Sánchez (2022) mentionne que :

« Rejeter signifie résister, mépriser ou nier, ce que nous pouvons traduire par 'ne pas aimer' quelque chose ou quelqu'un. Cette blessure naît du rejet des parents à l'égard de leur enfant ou, parfois, du sentiment de rejet par les parents, sans aucune intention de leur part. »

12.2.2 Cas dans la Bible de personnages ayant subi un certain type de rejet

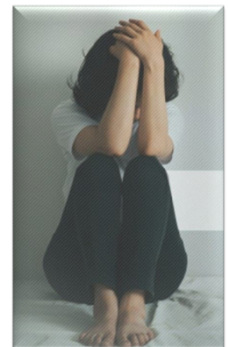
Dans la Bible, nous trouvons plusieurs exemples de personnages bibliques qui ont également connu le rejet et comment Dieu les a aidés à le surmonter.

- David a été rejeté par ses frères et par le roi Saül
- Joseph a été rejeté par ses frères
- Jésus a subi le rejet du peuple juif, des chefs religieux et des dirigeants eux-mêmes. Jésus lui-même a exprimé sa douleur face à ce rejet. C'est dans la Bible :
 - Luc 13 :34 : *« Jérusalem, Jérusalem, qui tues les prophètes et qui lapides ceux qui te sont envoyés, combien de fois ai-je voulu rassembler tes enfants, comme une poule rassemble sa couvée sous ses ailes, et vous ne l'avez pas voulu! »*
 - Marc 12 :10 : *« N'avez-vous pas lu cette parole de l'Écriture: La pierre qu'ont rejetée ceux qui bâtissaient Est devenue la principale de l'angle;... »*
 - Jean 15 :18 : *« Si le monde vous hait, sachez qu'il m'a hait avant vous. »*
 - Ésaïe 53:3 : *« Méprisé et abandonné des hommes, Homme de douleur et habitué à la souffrance, Semblable à celui dont on détourne le visage, Nous l'avons dédaigné, nous n'avons fait de lui aucun cas. »*
- Paul a été rejeté par les Juifs.

12.2.3 Symptômes de la plaie de rejet

Estela Lovo (s.d.) et Sara Sanchis (2023) identifient les symptômes suivants produits par la blessure du rejet :

- **Faible estime de soi** : les personnes qui ont été rejetées ont souvent une image d'elles-mêmes négative et un sentiment d'infériorité.



- **Peur du rejet** : La peur d'être rejeté peut conduire à éviter des situations sociales ou à s'isoler des autres.
- **Insécurité** : Le manque de confiance en soi et en les autres peut être une conséquence du rejet.
- **Dépression** : Les personnes qui souffrent de rejet peuvent se sentir tristes, découragées et désespérées.
- **Faible estime de soi** : Les personnes qui ont été rejetées ont souvent une image d'elles-mêmes négative et un sentiment d'infériorité.
- **Peur des gens** et grande méfiance dans votre relation avec eux.
- **Inhibition personnelle** et manque d'expression naturelle dans un ou plusieurs domaines de la vie, en raison de la peur et de la méfiance ressenties.
- **Un état d'alerte plus ou moins continu** dans les interactions personnelles pour éviter de revivre une situation aussi désagréable.
- **Impulsivité, dépendance et/ou évitement et fuite** pour éviter d'éventuelles situations de rejet futures. Dans cet article, vous trouverez des informations sur la façon de contrôler l'impulsivité.
- **Difficulté à nouer des relations personnelles** ou à les entretenir dans le temps.
- **Un ressentiment accumulé** qui peut se manifester à certaines occasions face à d'éventuelles interprétations personnelles du rejet.

12.2.4 Conséquences de la blessure du rejet

Sara Sanchis (2023) identifie quelques conséquences graves des blessures du rejet :

- **Essayez de vous échapper.** Il est possible qu'en tant qu'enfants, ils inventent un monde imaginaire. (Sánchez, 2022)
- **Ils créent des mécanismes de défense qui leur permettent « d'oublier » et d'éviter,** dans la mesure du possible, la douleur provoquée par une telle situation. Le problème avec ces mécanismes de défense est qu'ils forment des « masques » qui, certes, ils protègent généralement, mais qui en même temps limitent le développement naturel, spontané et joyeux de la personne.

- **Ils créent une coquille qui les protège du rejet.** Cependant, cela les empêche en même temps de ressentir les aspects positifs de leurs relations avec les autres.
- **Ils deviennent incapables de s'engager** alors qu'ils tentent d'éviter des refus ultérieurs possibles et redoutés.
- **Ils développent des comportements impulsifs et parfois agressifs.** Ils font cela pour se défendre et se protéger de la perception irrationnelle de méfiance envers les gens.
- **Ils vivent avec une grande méfiance à l'égard de l'être humain,** beaucoup de peur de la vie et beaucoup de difficultés à vivre naturellement, heureux et sereinement ses relations avec les autres.

Gema Sánchez (2022) nous décrit que le rejet que l'enfant peut ressentir de la part de ses parents peut déclencher des conséquences internes et externes à long terme. Il cite ensuite Gracia, Lila et Musitu (2005), qui soulignent que :



- **Les comportements intériorisés comprennent :** la passivité, l'apathie, le retrait social, les sentiments dépressifs, les comportements autodestructeurs, les troubles nerveux et les problèmes somatiques.
- **Parmi les comportements extériorisés,** on retrouve l'impulsivité, l'hyperactivité, la désobéissance, les comportements destructeurs, le manque de maîtrise de soi et les comportements violents.

12.2.5 Comment guérir la blessure du rejet

Estela Lovo (s.d.) décrit les actions suivantes à suivre pour guérir la blessure du rejet :

- **Recherchez votre identité en Christ :** N'oubliez pas que votre identité ne réside pas dans ce que les autres pensent de vous, mais dans ce que Dieu dit de vous. Cherchez dans la Bible les vérités que Dieu a dites à votre sujet et croyez-les.
- **Recherchez l'approbation de Dieu :** Même si le rejet des gens peut être douloureux, rappelez-vous que la chose la plus importante est l'approbation de Dieu. Il nous aime inconditionnellement et sera toujours avec nous.

- **Demander l'aide d'un professionnel** : Si le rejet que vous avez vécu est très profond, n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel. Un thérapeute ou un conseiller peut vous aider à gérer vos émotions et à trouver des moyens sains de les gérer.
- **Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance** : Parfois, nous avons juste besoin de parler à quelqu'un qui nous écoutera et nous comprendra. Trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance, un ami, un membre de votre famille ou un chef spirituel, et partagez vos sentiments avec lui.
- **Pardonner** : Le pardon peut être difficile, mais il est essentiel à la guérison. Pardonnez aux personnes qui vous ont rejeté et libérez-vous de la douleur et de l'amertume que vous portez.
- **Recherchez des opportunités de servir les autres** : Parfois, le rejet peut nous faire sentir sans valeur et sans valeur. Recherchez des opportunités de servir les autres et découvrez votre but et votre valeur dans la vie.

12.3 Conclusions

Prenons conscience que nous vivons parfois avec des blessures causées par le rejet. Nous avons vu que ces blessures ont de graves conséquences comme la peur de faire confiance aux gens, elles nous empêchent d'établir des relations saines avec les autres, réduisent notre estime de soi et finissent par affecter notre domaine spirituel.

Mais nous ne devrions pas seulement faire un examen pour identifier si nous présentons des symptômes de rejet. Nous devons veiller à éviter que notre conjoint et nos enfants souffrent d'un rejet de notre part.

Nous devons d'abord être honnêtes les uns envers les autres pour voir si nous avons déjà eu des blessures de rejet ou si nous nous sentons actuellement rejetés. Ensuite, nous devons surveiller dans quel état se trouvent nos enfants par rapport à la peur du rejet.

Si nous identifions que quelqu'un souffre de blessures dues au rejet, nous avons vu une série de mesures que nous pouvons mettre en œuvre pour en sortir.

- a) Cherchons notre identité en Christ,
- b) Cherchons l'approbation de Dieu et non celle des hommes,
- c) Demandons l'aide d'un professionnel si nécessaire,
- d) Parlons à notre conjoint de ce que nous vivons,
- e) Apprenons à pardonner pour que Dieu guérisse et,
- f) Servons les autres pour découvrir notre but dans la vie.

Mon engagement envers Dieu

Exercices de réflexion et application pratique

- 1.** Comment améliorer votre relation avec vous-même ? Pouvez-vous identifier « les vieilles blessures qui vous empêchent d'avoir des relations saines avec les autres ? » Quel est le processus pour guérir ?

- 2.** Comment Grace vous a-t-elle aidé à combattre la fierté dans vos relations ? De combien avez-vous besoin pour continuer à travailler là-dessus ? Comment peux-tu le faire en réalité ?

- 3.** Comment l'état spirituel d'une personne affecte-t-il les relations ?

- 4.** Quel est votre état spirituel actuel ? Comment pouvez-vous l'améliorer, et par conséquent améliorer vos relations ?

Exercices de réflexion et application pratique

Références bibliographiques

Decena, Guillermo (2017). ***Reflexión del Pastor Decena: El rechazo (Réflexion du pasteur Decena : Rejet)***.

<https://misionesonline.net/2017/06/25/reflexion-del-pastor-decena-rechazo/>

Lovo, Estela. (s.d.) ***El rechazo en la Biblia: significado y enseñanzas (Le rejet dans la Bible : signification et enseignements)***.

https://radionuevorenacer.org/que-es-el-rechazo-segun-la-biblia/#google_vignette

Sanchis, Sara. (2023). ***Qué es la herida del rechazo, síntomas y cómo curarla (Quelle est la blessure du rejet, les symptômes et comment y remédier)***.

<https://www.psicologia-online.com/que-es-la-herida-del-rechazo-sintomas-y-como-curarla-6658.html>

Sanche C., Gema. (2022). ***El rechazo es la herida emocional más profunda (Le rejet est la blessure émotionnelle la plus profonde)***.

<https://lamenteesmaravillosa.com/rechazo-la-herida-emocional-mas-profunda/>