

Cours sur les fréquentations / préparation au mariage

Cours 7

La résolution de conflits

Cours sur les fréquentations / préparation au mariage

Cours 7

La résolution de conflits



Fondation du
Counseling Biblique

Résolvez tous les problèmes qui sont solvables

« S'il est possible, autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes. »

Romains 12 :18

Les 6 causes les plus fréquentes de conflits

- 1. Le stress**
 - Solution: Prévoir des périodes clés d'exutoire pour évacuer le stress
- 2. Les relations avec la belle-famille**
 - Solution: Toujours prendre le côté de l'époux(se) à moins d'une situation de péché.
- 3. L'argent**
 - Solution: Apprendre à tenir un budget ensemble
- 4. Les relations sexuelles**
 - Solution: Allez l'un vers l'autre
- 5. Les travaux ménagers**
 - Solution: Un consensus pour la répartition
- 6. Les enfants**
 - Solution: Passer du temps avec les enfants

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. Être capable de verbaliser, se plaindre sans blâmer

« ²⁹ Qu'il ne sorte de votre bouche aucune parole mauvaise, mais, s'il y a lieu, quelque bonne parole, qui serve à l'édification et communique une grâce à ceux qui l'entendent. »

Ephésiens 4:29

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. Ne pas accuser

- *Utiliser le « je » au lieu du « tu »*

« 7 elle excuse tout, elle croit tout, elle espère tout, elle supporte tout. »

1 Corinthiens 13:7

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. Verbaliser clairement vos désirs

- *J'aimerais que tu fasses la vaisselle quand tu es en congé à la maison*

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. **Souligner le bon (=encourager) au lieu de souligner le mauvais (=décourager)**
 - *Te souviens-tu comment nous avons eu du bon temps au cinéma le mois dernier, j'ai hâte de passer du temps avec toi.*

Versus

- *Tu n'as jamais assez de temps pour moi.*

« ⁶ Que votre parole soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel, afin que vous sachiez comment il faut répondre à chacun. »

Colossiens 4:6

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. Respectez l'autre

- *Ne faites pas de plaisanterie qui dénigre l'autre, qui mette en relief ses défauts.*

« 4 Qu'on n'entende ni paroles déshonnêtes, ni propos insensés, ni plaisanteries, choses qui sont contraires à la bienséance; qu'on entende plutôt des actions de grâces. »

Ephésiens 5:4

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. **Ne jamais accumuler, verbaliser au fur et à mesure**
 - *Attention aux personnes qui ont des patterns d'abnégation ou de recherche d'approbation!*

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. Apprendre à faire des réparations

- *Est-ce que l'on peut effacer notre discussion des dernières 5 minutes et s'épargner une chicane?*
- *Ah c'est vrai, j'avais exagéré.*
- *En passant cela m'a beaucoup encouragé quand tu as fait le ménage pour moi hier.*

« ⁸ Avant tout, ayez les uns pour les autres une ardente charité, car la charité couvre une multitude de péchés. »

1 Pierre 4:8

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. Apprendre à faire des réparations

- *Je me sens critiqué présentement, pourrais-tu rephraser?*
- *J'aimerais être plus doux présentement et je ne sais pas comment, pourrais-tu m'aider svp?*
- *Tu commences à me convaincre.*
- *Une des choses que j'admire chez toi est...*

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. Apprendre à faire des réparations (suite...)
 - *SVP, arrête*
 - *Je peux me tromper ici*
 - *Prenons une pause de 5 minutes pour prier*
 - *Recommençons à partir du début*
 - *Je t'aime*
 - *Ce n'est pas ton problème, c'est notre problème*
 - *Nous sommes tous les deux en train de dire...*
 - *Essayons de trouver notre terrain commun*
 - *Ceci est une tentative de réparation (lever la main)*

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. Accepter et proposez des compromis

« ⁴ Que chacun de vous, au lieu de considérer ses propres intérêts, considère aussi ceux des autres. »

Philippiens 2:4

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. **Soyez tolérant des fautes de l'autre et pardonnez.**

« ³² Soyez bons les uns envers les autres, compatissants, vous pardonnant réciproquement, comme Dieu vous a pardonné en Christ. »

Ephésiens 4:32

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. Protéger et réparer la confiance

Écrivez si besoin des consensus:

- Daté
- Durée
- Signé
- Précis
- Nomme les exceptions
- Les conséquences en cas de manquement
- Le moment pour le renégocier

Ex. Budget, éducation des enfants, secret du couple, etc.

Habitudes rédemptrices pour prévenir/éviter des conflits

1. Verbaliser ses émotions

Les émotions (que le message qu'elles transportent soit vrai ou erroné) sont la porte d'entrée de notre cœur, les partager nous permet de se rapprocher l'un de l'autre.

Les 8 règles pour le counseling marital

- 1) Toujours fonctionner par consensus
- 2) Ne jamais interrompre l'autre
- 3) Permettre au conseiller biblique de limiter la durée des interventions
- 4) Ne jamais prêter d'intentions
- 5) Ne jamais assumer, toujours valider
- 6) Reconnaître que je suis une partie du problème
- 7) Reconnaître qu'il n'y a pas de succès sans honorer Christ
- 8) Reconnaître que je ne peux pas honorer Christ sans foi et repentance

Les clés dans la résolution de conflits

- 1) Relativiser et garder un sens des perspectives en regardant à Christ.
- 2) Toujours questionner ses propres émotions
- 3) Toujours chercher à comprendre l'explication d'un comportement et être prêt à tolérer le mystère
- 4) Pouvoir recourir à une autorité plus grande que les 2 époux (la bible!)
- 5) Communiquer la vérité / éviter les secrets est préférable même si cela entraîne un conflit. Les secrets rendent les mariages fragiles et augmente le risque d'infidélité.

En cas de cul-de-sac

En cas de cul-de-sac, allez chercher de l'aide!

Pour aller plus loin ensemble...

Si votre mariage va bien et que vous désirez qu'il aille mieux, allez faire évaluer votre mariage pour découvrir les meilleures stratégies pour aller plus loin.

Exemple de démarches d'évaluation:

- Questionnaire de Monroe sur les dysfonctions sexuelles
- EQI-133, YLO-3, Powlison X-Ray, Pearman
- Gottman Relationship Index
 1. L'amitié et l'intimité
 2. La sécurité
 3. Les conflits
 4. Le système de valeur
 5. Problématiques inquiétantes

Conclusion

