

3 actions pour booster votre couple



Nous rêvons tous de vivre une belle histoire d'amour qui dure toute la vie mais souvent le quotidien nous ramène à la dure réalité.

Le temps qui passe, la routine, le travail et la famille, et même notre service pour Dieu, sont autant de choses qui nous éloignent l'un de l'autre.

On ne voit plus les qualités de notre conjoint, notre couple se transforme en bataille rangée, nos frustrations en phrases assassines...

Stop ! Et si on essayait de retrouver ce bonheur simple de vivre ensemble ?

Voici 3 actions qui vont booster votre vie de couple :

- Encouragez et remerciez

La Bible nous dit dans [1 Thessaloniens 5.11](#) : "Encouragez-vous et fortifiez-vous dans la foi les uns les autres...", [Hébreux 3.13](#) : "Encouragez-vous les uns les autres chaque jour"...

Savoir dire merci, même pour les choses du quotidien, être dans la reconnaissance, valoriser son conjoint, sont des armes puissantes qui renforcent notre amour. Cela nous donne envie de faire des efforts pour le bonheur de l'autre.

Prenez un temps à part, et faites la liste des qualités de votre mari (ou épouse).

Il y eu une période dans notre vie de couple, où j'étais tellement fixée sur ce qui me déplaisait chez mon conjoint, que je ne voyais plus ses qualités.

Demandez au Seigneur de vous aider à voir votre mari (épouse) comme lui le(la) voit !

Je l'ai fait et ça marche !!!!

- Prenez-vous dans les bras chaque jour pendant plus de 10 secondes

Bon, c'est vrai, là je n'ai pas trouvé de verset biblique à ce sujet, si vous en connaissez un, dites-le moi dans les commentaires ci-dessous. C'est vraiment puissant !

Savez-vous que cela réduit la sécrétion de cortisol (hormone produite par l'organisme dans les moments de stress), régularise la tension artérielle et contribue à améliorer l'estime de soi.

Le fait de se prendre dans les bras nous sécurise, et nous procure un sentiment de protection grâce à la sécrétion d'ocytocine, l'hormone du bien-être.

Essayez, même si votre vie de couple n'est pas au beau fixe, cela peut vous rapprocher d'une façon toute particulière, et recréer de l'attachement entre vous.

- Travaillez vos points communs

Voici un verset que j'aime particulièrement : "Soyez un dans la pensée comme dans l'amour. Accordez vos

sentiments et vos façons de voir. Aspirez au même but. Travaillez comme si vous aviez un seul cœur, une seule âme, un seul esprit.”

[Philippiens 2.2-4](#)

Mon mari et moi sommes très différents, nous avons des personnalités différentes, mais aussi des goûts différents... Cela a même failli nous séparer !

Nous avons dû apprendre à créer ce socle commun, à travailler ces choses qui nous unissent, dans lesquelles on se retrouve ensemble. Cela ne se fait pas tout seul, il a fallu le décider, et programmer du temps pour cela.

Dans [Ephésiens 4](#), il est dit “efforcez-vous de conserver entre vous l’unité que le Saint esprit à créé, ...” Cela demande des efforts, mais cela en vaut la peine.

Une idée : Faites la liste de vos valeurs communes, de ces choses que vous aimez faire ensemble, établissez ce socle commun, et programmez des temps dans votre agenda.

Par exemple, si vous êtes chrétiens tous les 2, vous pouvez prévoir des moments où vous pouvez prier ensemble, partager un verset, ou une lecture qui vous a encouragé.

Cela peut être également des activités que vous aimez tous les 2, comme la randonnée par exemple, ...

Et vous, vous faites quoi pour booster votre vie de couple ?

[Christine Piauger](#)

[Famille & co](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

639 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com