

# 3 petits mots pour apaiser nos disputes



Habituellement, nous devons planifier des moments à deux. Et nous voilà tout à coup, pour certains d'entre nous, à passer 24h sur 24 ensemble.

Et quand cela dure depuis plusieurs semaines, pas facile de vivre toutes ces journées dans la paix et l'harmonie. Les tensions arrivent, les conflits éclatent sans qu'on les voit venir parfois.

« **JE SUIS DESOLÉ(E)** » : voici trois petits mots qui vont apaiser nos disputes.

“

# « Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas ; que votre colère s'apaise avant le coucher du soleil. »

Éphésiens 4.26

Voilà un verset clé à garder en tête quand nous avons besoin d'une ligne directrice pour gérer les disputes dans le couple.

La bible nous encourage fortement à ne pas laisser les tensions s'installer, sans résolution entre nous. Il y a une dimension spirituelle cachée dans ce verset...

La discorde qui s'envenime donne un accès au diable... et voilà vraiment un invité dont nous n'avons pas besoin, surtout en cas de tension !

## **Alors, comment fait-on pour respecter ce verset ? Il est bien évident ... que ce n'est pas évident !**

Certaines conversations, difficultés, disputes sont tellement douloureuses et profondes que nous avons besoin de temps.

Le temps permet à la colère de s'apaiser, aux idées de se clarifier, au Saint-Esprit de travailler nos cœurs, aux conversations de reprendre, et aux solutions de naître.

La bible ne nous demande pas d'avoir résolu les dites disputes avant la fin de la journée, mais simplement de ne pas terminer la journée en étant en colère l'un avec l'autre. Cela fait une grosse différence !

« Pour le moment, tu m'énerves, mais je t'aime, c'est mon choix... et je suis désolé(e) ! »

Voilà une disposition de cœur qui permettra au Saint Esprit de faire son travail dans le cœur de chacun.

Si chacun honore cette démarche dans son cœur, c'est un pas vers l'autre qui est fait...

N'attendez pas de vous sentir réconciliés pour avancer vers l'autre, pensez à ce verset d'[Éphésiens](#)...

Il ne s'agit pas d'avoir résolu la dispute mais d'avoir un état de coeur qui veut la paix, qui choisit de demander pardon pour sa part, et qui fait le pas vers l'autre.

Nous ne sommes pas seuls, Dieu est de notre côté et veut le bonheur de notre couple. Il nous aidera !

En partenariat avec Eric & Rachel DUFOUR

Rachel Dufour  
Famille & co

S'ABONNER

S'ABONNER

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



388 PARTAGES