

5 choses à faire pour relancer l'amour dans son couple



Il est loin le temps du coeur qui bat, de l'excitation de se revoir, des yeux qui brillent, de se serrer dans les bras. Les années ont passé, les enfants sont arrivés, les frustrations se sont accumulées, puis un jour on se retrouve à vivre ensemble comme des colocataires ou presque. Oui, on est toujours là, on se sait plus pourquoi .. Ha oui, cet engagement, cette promesse dont on ne se rappelle plus exactement le contenu.

On reste parce que l'on est "chrétien", et qu'on ne se sépare pas comme cela. On reste pour les enfants, ou juste parce que l'on n'a pas le courage de recommencer une autre vie.

On se retrouve un jour à se poser ces questions :

Dois-je faire semblant ? L'amour reviendra-t-il un jour ? Devons-nous juste cohabiter jusqu'à ce que la mort nous sépare...? Qu'en pense Dieu ? Ne vaut-il pas mieux être vrai et honnête ? Y-a-t-il encore de l'espoir ?

Et s'il y avait encore de l'espoir ?

Car même si l'on ne ressent plus l'amour, il n'est souvent pas très loin.

Mais que veut dire "aimer " ?

Dans la bible, on retrouve 3 mots pour définir L'AMOUR.

. L'amour EROS

C'est l'amour passionné, "le coup de foudre". C'est cette attirance qui nous pousse l'un vers l'autre. On ne voit pas l'autre tel qu'il est, on est souvent amoureux d'une illusion. Cet amour-là est en général centré sur soi, on a besoin de l'autre pour être bien. Chacun espère y trouver ce qui lui manque. Cet amour ressemble à l'effet d'une drogue, mais il ne dure pas dans le temps.

On retrouve l'amour Eros, de nombreuses fois dans le livre des Cantiques des Cantiques.

. L'amour PHILAE

C'est un amour fait d'émotions, et d'attachement. On prend du plaisir à partager du temps ensemble, on développe une relation d'amitié, de rire, et de complicité.

Exemple : l'affection de Jésus pour Jean. ["L'un d'entre eux, le disciple que Jésus aimait, se trouvait à table juste à côté de Jésus". Jean 13.23](#)

On partage des valeurs communes, on prend soin de l'autre, cet amour est intentionnel.

Le danger est qu'il est instable. Il peut venir et disparaître selon les saisons. Il est en général conditionnel au comportement de l'autre.

La plupart des couples, s'arrêtent à cette notion de l'amour.

. L'amour AGAPE

Cet amour-là se donne gratuitement, sans condition. On parle d'amour inconditionnel. On accepte l'autre tel qu'il est avec ses qualités, ses défauts, ses faiblesses. C'est plus un choix qu'une émotion.

L'amour AGAPE n'attend rien en retour.

Il accepte les différences, il cultive des sentiments de bienveillance et de pardon.

Jésus nous encourage à nous aimer de cette façon à plusieurs reprises :

["Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimé". Jean 13.34.](#)

[C'est le mot Agape qui est utilisé dans 1 corinthiens 13.1-7.](#)

Pour aimer dans la durée, construire un couple solide, il faut un mélange des 3, avec une prédominance de l'amour AGAPE, et surtout de la persévérance.

Alors que faire quand on ne ressent plus d'amour pour son conjoint ?

- Réfléchissez à ce qui a étouffé cet amour et si besoin, pardonnez à votre conjoint, à vous-même. (pardonner est un processus = pardonner et re-pardonnez encore) C'est tellement libérateur !!!

- Prenez-la décision d'aimer de cet amour AGAPE. L'amour est une émotion, bien-sûr, mais surtout un choix, un ordre divin (tu aimeras ton prochain comme toi-même)

- Relisez votre engagement de mariage, et si vous avez un film, regardez-le. Rappelez-vous l'histoire de votre rencontre, les émotions que vous avez ressenties...

- Arrêtez d'avoir des émotions négatives au sujet de votre conjoint, et faites la liste de ce que vous aimez chez lui (elle). Ayez

des pensées et des paroles positives à son égard. Faites cela tous les jours (nos paroles ont une puissance de vie ou de mort).

- Mettez-vous en action. Centrez-vous sur votre conjoint et demandez à Dieu de vous donner des idées. Programmez des temps à 2, partagez une activité, prenez-vous dans les bras, Regardez-vous dans les yeux. Mettez votre énergie à faire plaisir à votre conjoint.

"Il ne brisera pas le roseau qui se ploie, et il n'éteindra pas la lampe dont la mèche fume encore." Matthieu 12.20

Dieu n'est pas du genre à jeter ce qui est abîmé, mais il aime réparer, ressouder, restaurer.

Son amour est Agape envers nous, et s'il voulait nous faire découvrir cette dimension d'amour pour notre conjoint ?

Je vous partage un film que j'aime particulièrement :



▶ Film DVD

DECOUVRIR

Disponible chez notre partenaire

Paul & Séphora
MUSIQUE ET LIFESTYLE CHRÉTIEN

Christine Piauger
Famille & co

S'ABONNER

S'ABONNER

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



548 PARTAGES