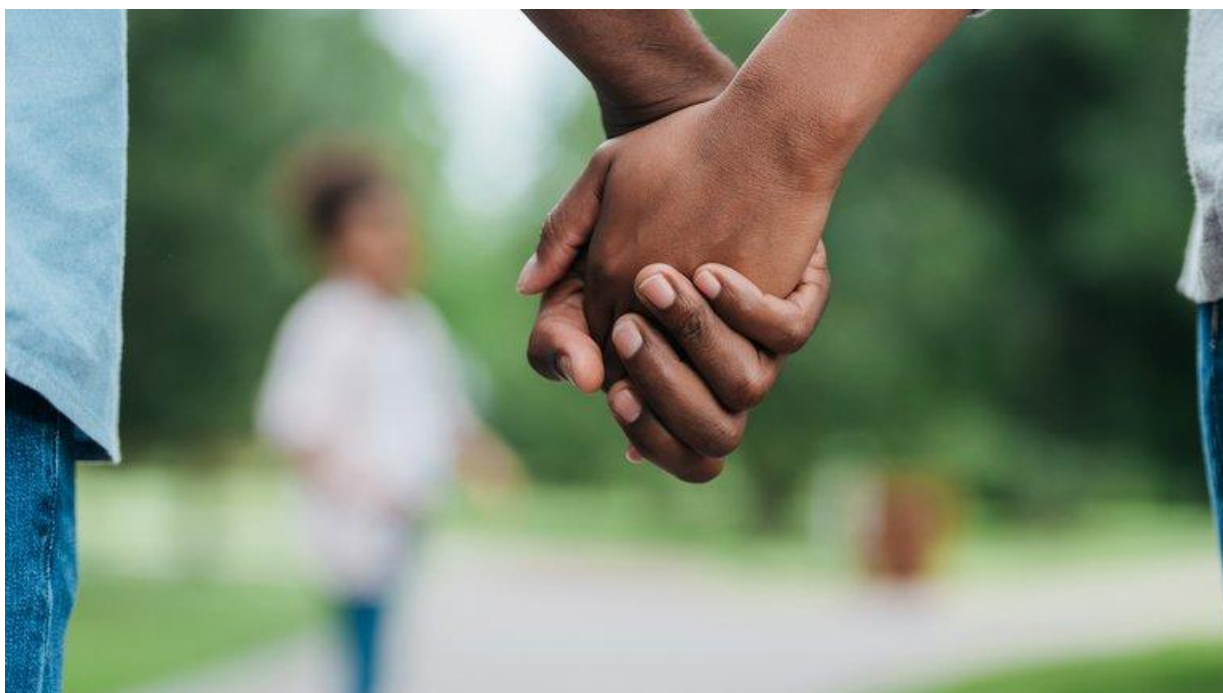


# Comment restaurer la confiance dans le couple ?



Voici quelques réflexions au sujet de la confiance. Nous vous proposons de les examiner en couple et d'évaluer où vous en êtes :

- la confiance se construit lentement mais se perd si rapidement ! Dire à un époux, ou à un enfant quelque chose et ne pas le faire, équivaut à trahir sa confiance, il faut donc veiller à tenir nos paroles.
- Il est important d'être constant dans les différents domaines de notre vie pour réussir à susciter la confiance de l'autre.
- Une fois la confiance trahie, il faut du temps pour la regagner : il faut savoir recréer des occasions pour réparer petit à petit les dégâts. Choisir de redonner notre confiance à son conjoint, c'est lui donner l'occasion de changer, c'est aussi refuser de le cataloguer définitivement.

- La confiance se gagne mais le pardon, lui, se donne ! Il est donc un pas essentiel dans le renouvellement de notre confiance en cas de mauvaise expérience

La confiance est la base de chaque relation. Sans elle, peu de choses peuvent se faire dans nos couples, et nos familles.

Le doute, la suspicion, la peur, la méfiance, l'insécurité et la déception s'installent tour à tour. Tout cela détruit peu à peu nos relations entre conjoints ou avec nos enfants.

Des sujets comme l'argent, l'éducation des enfants, les amitiés, les relations, le travail peuvent amener des incompréhensions qui elles-mêmes peuvent engendrer la perte de confiance.

Pour construire un bon climat de confiance dans notre foyer nos paroles, notre comportement et nos attitudes vont être déterminants.

La stabilité et la tempérance de nos réactions inciteront nos proches à se sentir en sécurité avec nous.

## Comment garder ce climat de confiance ?

Pour aller plus loin dans votre réflexion nous vous proposons une série de petites questions que vous pourrez étoffer. Elles vous aideront à parler entre vous de la qualité de vos relations.

- Est-ce que je fais quelque chose qui t'empêche de me faire vraiment confiance ?
- Y a-t-il un domaine ou des domaines où tu manques de confiance à mon égard ?
- Que puis-je faire pour reconstruire cette confiance concrètement, dans le quotidien ?
- Nous sommes-nous engagés à être honnêtes, l'un envers l'autre ?

Tour à tour, nous trahissons la confiance de l'autre ou nous nous sentons trahis par notre conjoint.

Dans tous les cas, il est important d'en parler, d'y faire face et de décider ensemble de reconstruire petit à petit la relation ébranlée. [" Va d'abord te réconcilier avec ton frère " Matthieu 5.24](#)

Ne laissez pas une situation prendre des proportions que vous ne pourrez plus maîtriser. Et surtout donnez-vous du temps, ne mettez pas de pression sur votre conjoint.

" C'est pourquoi ceux qui te connaissent ont placé leur confiance en toi. Car toi, jamais, tu ne délaisses, ô Eternel, celui qui se tourne vers toi." [Psaume 9.11](#)

Placez notre confiance en Dieu en premier, nous aide à faire confiance à notre prochain.

"Dans un véritable amour, il n'y a pas de place pour la crainte, car l'amour vrai chasse toute trace de crainte. [1 Jean 4.18](#)

En partenariat avec [www.famillejetaime.com](http://www.famillejetaime.com)

## Famille je t'aime Famille & co

S'ABONNER

S'ABONNER

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



1422 PARTAGES