

Une vie de couple épanouie : une bonne communication dans le couple (3)



L'Être humain est unique dans la création. Entre autre, il est doué du langage, aussi il a fondamentalement besoin de dialoguer.

Dieu, face à ce besoin, nous a donné **Sa Parole**.

- **Matthieu 4.4** : « Jésus répondit : Il est écrit : **L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.** »

Pour mieux communiquer il faut déjà bien apprendre à communiquer avec Dieu.

C'est quelque chose de vital pour notre équilibre moral et psychique.

- **Genèse 3.8** : « Alors **ils entendirent la voix de l'Éternel Dieu**, qui parcourait le jardin vers le soir, et l'homme et sa femme se cachèrent loin de la face de l'Eternel Dieu, au milieu des arbres du jardin. »

Ce besoin vital pour vivre l'harmonie et le plein épanouissement est aussi vrai dans le domaine du couple et de la famille.

Que devons-nous savoir **pour bien communiquer**.

- **Colossiens 4.6** : « Que **votre parole** soit toujours accompagnée de grâce, assaisonnée de sel, afin que vous sachiez comment il faut répondre à chacun. »

« Le bonheur à deux est un chantier permanent. Il se construit à force de volonté, de respect mutuel et **de parler vrai**.

Salomon NASIELSKI Psychologue et spécialiste en thérapie de couple

UNE BONNE COMMUNICATION :

Si nous voulons que notre couple soit solide, il faut s'aménager **des espaces de dialogue**, de discussions et d'échanges. Nous devons apprendre à « ventiler » en répandant ce qu'il y a sur nos cœurs et sur nos épaules (les enfants, le travail, la famille...). Sachons parler et sachons écouter l'autre. Dans le couple, avant tout, vous devez être les meilleurs amis du monde. Un manque de communication entraînera de la frustration.

La femme a un grand besoin d'être écouté et l'homme a besoin d'apprendre à écouter sans forcément donner toujours des solutions.

Quelques conseils pratiques :

- **DES PAROLES VALORISANTES :**

Ne critiquez jamais votre conjoint devant les autres. Travaillez à mettre en valeur votre conjoint. Notez les points forts de l'autre et dites-lui ce que vous aimez en lui/elle.

- **SAVOIR REMERCIER :**

Tout n'est pas un dû à partir du moment où nous sommes mariés. Ce n'est pas parce que nous sommes mariés que :

La femme doit laver le linge, faire le ménage, les repas...

Ni le mari s'occuper de ranger la cave, le grenier, le garage, entretenir les véhicules...

Sachez reconnaître ce que fait l'autre et sachez être reconnaissant en remerciant et en considérant le service rendu.

- **DES PAROLES PLEINES DE TENDRESSE ET DE CHARME :**

- **Psaumes 45.1-2** : « Au chef des chantres. Sur les lis. Des fils de Koré. Cantique. **Chant d'amour. Des paroles pleines de charme bouillonnent dans mon cœur.** Je dis : Mon oeuvre est pour le roi! Que ma langue soit comme la plume d'un habile écrivain ! »

N'ayez pas peur de faire connaître vos sentiments. Certains pensent qu'ils n'ont pas besoin de dire à leur mari/femme qu'il l'aime à partir du moment qu'il lui a dit il y a trois ans. Par contre quand ils sont en colère ils le manifestent spontanément par des mots pas toujours doux.

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



156 PARTAGES

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2022 -
www.topchretien.com